

# CARTEA CĂRȚILOR ÎN NLP

Cel mai cuprinzător ghid  
al tiparelor de schimbare prin  
programare neurolingvistică



Dr. L. Michael Hall  
Barbara P. Belnap



Dezvoltare  
umană NLP

**„Cartea cărților în NLP”** ne oferă  
mijloacele necesare pentru a vindeca și consolida  
cea mai neglijată, însă cea mai importantă relație

din viața oricărui om - relația cu el însuși! Puterea NLP-ului derivă nu doar din felul în care ne ajută să devenim mai influenți în relația cu ceilalți; adevărata sa valoare constă în faptul că ne poate face să avem mai multă putere asupra propriei persoane!

Metodologia, tehnicile și modul de gândire care caracterizează NLP-ul sunt eliberatoare și productive și în cadrul organizațiilor, atât pentru angajați, cât și pentru manageri. Oamenii de afaceri vor să știe cum să gestioneze mai bine relațiile importante și cum să sporească satisfacția clientului. NLP-ul posedă instrumentele necesare pentru atingerea acestor scopuri. Ce organizație nu ar beneficia de pe urma celor implicați în ea dacă ar ști cum să se pună în locul altora, fie ei colegi sau clienți? Care angajat nu ar vrea să știe cum să promoveze mai ușor? **„Cartea cărților în NLP”** cuprinde tehnici complete pentru ca oricine dorește să poată stăpâni aceste abilități.

**„Cartea cărților în NLP”** are multe de oferit celor care vor să-și trăiască viața din plin și să treacă dincolo de simpla existență! Prin această contribuție valoroasă în domeniu, Dr. L Michael Hall a împletit numeroasele trăsături ale NLP-ului și a descris cu deosebită pricepere multe aspecte din ceea ce are de oferit această metodologie.



Dr. L. Michael Hall a publicat multe lucrări

inovatoare despre neurolingvistică, comunicare, emoții și motivație. Unul dintre autorii de prim rang pe scena NLP, el își propune să extindă tehnicile programării neurolingvistice în domenii noi și captivante ale terapiei și dezvoltării umane. În prezent este psihoterapeut și trainer în Grand Junction, Colorado.

Barbara P. Belnap este psihoterapeut în practică privată. Este orator profesionist și desfășoară cursuri și seminarii pe teme de performanță umană. De asemenea, lucrează cu companii și organizații pentru a le îmbunătăți eficiența. Barbara P. Belnap are studii superioare în comunicare, managementul resurselor umane și asistență socială.

Dr. L. Michael Hall Barbara P. Belnap

CARTEA CĂRȚILOR ÎN NLP

**Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistică**

Ediția a II-a Traducere:

Nicoleta Radu și Doina Rogoti

Editura VIDIA București, 2014

**The Sourcebook of Magic:** A Comprehensive Guide to NLP Change Patterns/L. Michael Hall, Barbara P. Belnap e L Michael Hall and Barbara P. Belnap 2004

This translation of The Sourcebook of Magic: A Comprehensive Guide to NLP Change Patterns Second Edition published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

Copertă și tehnoredactare. Ciprian Dudaș

**Descrierea CI Pa Bibliotecii Naționale a**

**României HALL, MICHAEL L.**

**Cartea cărților în NLP: Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistică/Dr. L. Michael Hall și Barbara P. Belnap; trad.: Nicoleta Radu și Doina Rogoti; pref, de Ian McDermott.**

— București: Vidia, 2012 Bibliogr.

Index

ISBN 978 - 606 - 8414 - 07 - 2

I. Belnap, Barbara P.

II. Radu, Nicoleta (trad.)

III. Rogoti, Doina (trad.)

IV. McDermott, Ian (pref.)

159.923.2

174.4

**Cartea cărților în NLP:**

Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistică ISBN 978 - 606 - 8414 - 07 - 2

e 2014 Editura VIDIA

**Cuprins**

Cele 77 de tipare ale magiei NLP

Mulțumiri

Prefață de Ian McDermott

Cuvânt-înainte: Cartea de căpătâi a unui magician

**Partea I**

**Modelul NLP: Sursa transformărilor magice în modelarea excelenței și în gestionarea propriului creier...**

*Capitolul 1* Introducere în magia NLP: magia are structură

*Capitolul 2* NLP-ul ca model:  
construcția, limbajul și componentele sale

## **Partea a II-a Tiparele NLP:**

### **Incantațiile pentru transformare și dezvoltare**

#### **Cartea cărților în NLP**

*Capitolul 3* Tiparele de bază:

tipare pentru implementarea altor tipare

*Capitolul 4* Părți: o parte din întreg – când părțile intră în conflict

*Capitolul 5* Identitatea: inventarea și reinventarea „sinelui” – tipare pentru construirea unei imagini de sine pozitive...

*Capitolul 6* Stările emoționale:

arta de a gestiona eficient stările neuro-lingvistice

*Capitolul 7* Limbajul:

tipare ca să comunici cu precizie, claritate și forță

*Capitolul 8* Tipare ale gândirii:

tiparele de sortare care guvernează gândirea

*Capitolul 9* Semnificații și semantică:

tipare pentru optimizarea realității neuro-semantică...

*Capitolul 10* Strategii:

tipare pentru construirea unor planuri de acțiune eficiente

## **Partea a III-a Aplicații ale tiparelor:**

### **Cum să gândești ca un magician**

*Capitolul 11* Gândirea în tipare:

gândirea pe bază de tipare, o artă și o abilitate

*Capitolul 12* Cum ne dăm seama și să facem

*Capitolul 13* Domenii de utilizare:

sugestii pentru utilizarea tiparelor NLP în afaceri, educație, terapie, sport, sănătate, relații etc

Epilog

Anexă: Problema lui „este”.

Bibliografie

Glosar de termeni NLP

Despre autor

Index

## **Cele 77 de tipare ale magiei NLP**

### ***Tiparele de bază***

#### *Tipare fundamentale*

1. Tiparul rezultatului formulat corespunzător
2. Ritmarea sau acordarea la modelul despre lume al altei persoane
3. Calibrarea stării
4. Verificarea ecologiei unui tipar
5. Flexibilitatea răspunsurilor
6. Elicitarea stării
7. Inducerea stării
8. Întreruperea stării
9. Ancorarea
10. Accesarea intenției pozitive

### ***Principalele tipare NLP pentru transformare și excelență***

#### *Tipare pentru incongruența „părților”.*

11. Tiparul prăbușirii ancorelor
12. Tiparul negocierii părților
13. Tiparul reîncadrării în șase pași
14. Tiparul alinierii pozițiilor perceptuale.

15. Tiparul cadrului de înțelegere
16. Tiparul alinierii sinelui
17. Tiparul rezolvării conflictelor interne...
18. Tiparul Squash vizual avansat  
*Tipare pentru identitate și „sine”.*
19. Tiparul de schimbare a convingerilor prin  
utilizarea „submodalităților”.
20. Tiparul desidentificării
21. Tiparul reimprimării
- 22 a. Tiparul liniei temporale
- 22 b. Tiparul de elicitare a „timpului”.
- 23 a. Tiparul de schimbare a istoriei  
personale
- 23 b. Tiparul de schimbare a istoriei  
personale prin crearea de meta-stări
24. Tiparul Swish
25. Tiparul cercului de excelență
26. Tiparul de distrugere a deciziei
27. Tiparul transformării esenței O
28. Tiparul meta-transformării
29. Tiparul împăcării cu părinții
30. Tiparul iubirii de sine
31. Tiparul autonomiei
32. Tiparul prin care primești înțelepciune de  
la înțeleptul din tine  
*Tipare pentru stări neuro-lingvistice*
33. Disocierea vizual-kinestezică:  
tiparul derulării filmului în sens invers
34. Tiparul accesării și gestionării unor stări  
pline de resurse
35. Tiparul conștientizării stării de conștiință
36. Tiparul cadrului „ca și cum”.
- 3.7. Tiparul înlănțuirii stărilor

38. Tiparul de suprapunere a „submodalităților”.

39. Tiparul pragului (sau al distrugerii obiceiului compulsiv)

40. Tiparul de transformare a greșelilor în învățăminte

41. Compulsiunea voluntară: tiparul ciocolatei Godiva

42. Tiparul pentru luarea deciziilor

43. Tiparul plăcerii

44. Tiparul de reducere a plăcerii

45. Tiparul distrugerii sinesteziilor limitatoare

46. Tiparul arhivării amintirilor

*Tipare pentru exprimare și reexprimare*

47. Tiparul meta-modelării

48. Tiparul meta-modelului III

49. Tiparul denominalizării

50. Tiparul definirii/formulării problemei

*Tipare pentru tipare ale gândirii, meta-programe fi distorsiuni cognitive*

51. Identificarea și ritmarea meta-programelor unei persoane

52. Identificarea și punerea sub semnul întrebării a meta-programelor limitatoare

53. Tiparul schimbării meta-programelor

54. Identificarea și dezbaterrea distorsiunilor cognitive

*Tipare pentru semnificații/semantică*

55. Tiparul reîncadrării conținutului

56. Tiparul reîncadrării contextului

57. Tiparul reîncadrării „submodalităților”.

58. Reîncadrarea în șase pași ca tipar al



meta-stărilor

59. Tiparul de desfacere a sinesteziei convingerilor

60. Tiparul stabilirii propriiei ierarhii a valorilor

61. Tiparul ierarhiei kinestezice a criteriilor

62. Tiparul pentru vaccinarea împotriva gândurilor toxice

*Tipare pentru strategii*

63 a. Tiparul de generare a unor comportamente noi

63 b. Revizuirea la sfârșitul zilei: generatorul de comportamente noi ca revizuire la sfârșitul zilei

64. Tiparul iertării

65. Tiparul pentru vindecarea alergiilor

66. Tiparul de soluționare a suferinței

67. Tiparul de anticipare a suferinței

68. Tiparul alimentației sănătoase

69. Tiparul rezolvării codependenței

70. Tiparul vorbirii asertive

71. Tiparul reacției la critică

72. Tiparul de stabilire a unor granițe adecvate

73. Tiparul părinților magici

74. Tiparul de transformare a greșelilor în învățăminte

75. Tiparul analizării/evaluării cu înțelepciune și în profunzime

76. Strategia creativității Disney

77. Tiparul imaginilor care se rotesc

## **Mulțumiri**

„Cartea cărților în NLP” se datorează acelor pionieri care sunt direct responsabili de apariția

NLP-ului:

Richard Bandler John Grinder Robert B. Dilts  
Judith Delozier David Gordon Leslie Cameron-  
Bandler.

Mulți alții, după ce au descoperit magia care stă ascunsă în limbaj și în simboluri, au devenit, la rândul lor, magicieni. Printre aceștia, următorii au contribuit în mod semnificativ la modelul NLP:

Tim Hallbom Suzi Smith.

Prefață îmi amintesc și astăzi cum a survenit în viața mea sentimentală acea schimbare pe care mi-o doream... Dacă pe plan profesional mă bucuram de un succes considerabil, nu eram pe deplin fericit sau împlinit în ceea ce privește relațiile. Făceam un training NLP și ajunsesem la un punct de cotitură: conștientizam că trebuia neapărat să schimb ceva în istoria mea personală sau, în orice caz, în semnificația pe care i-o atribuisem. Trebuia să fac asta dacă voiam să am parte de relația de iubire pe care mi-o doream.

Sintetizând o serie de tehnici NLP, am petrecut cu mine însumi câteva ore. Eram pregătit și bine pus la punct, iar momentul era potrivit. Dacă a funcționat? Poate că cel mai bun răspuns e să vă spun că în următoarele douăzeci și patru de ore în viața mea a apărut o femeie pe care nu o cunoscusem înainte. Și nu doar o femeie nouă, ci una total diferită. Era cu totul altfel decât cele pe care le cunoscusem până atunci. Un spirit generos, nu atât de preocupată de sine și mult mai liberă. De fapt, *ceva de-a dreptul magic*.

Dacă ne-am căsătorit și am trăit fericiți până la adânci bătrâneți? Nu, nu ne-am căsătorit.

Pentru că, deși ceea ce s-a întâmplat înăuntrul meu pentru a face posibile toate acestea a fost o experiență extraordinară, povestea nu s-a terminat aici. Mai aveam încă multe de realizat. Și pentru asta era nevoie de timp. *Chiar fi cu NLP, tot era nevoie de timp.* Totuși, acela a fost momentul de cotitură și acea relație a reprezentat următoarea etapă în călătoria vieții mele. De atunci, lucrurile au continuat să se îmbunătățească până când, în cele din urmă, am întâlnit-o pe acea femeie cu care m-am căsătorit – și cu care încă sunt căsătorit.

Chiar acum aveți în mână instrumentele care vă pot ajuta să realizați o astfel de schimbare. Prin această prezentare meșteșugită și cuprinzătoare a ceea ce ne oferă NLP, L. Michael Hall simplifică lucrurile pentru ca noi să înțelegem mai bine ce și când să folosim. Dar, chiar și așa, experimentarea este cea mai bună modalitate pentru a învăța cum trebuie să utilizați aceste procese. Întrucât învățarea stă în practică, dacă vreți să deveniți buni în NLP, vă recomand cu tărie să vă înscrieți la un training

NLP. (Alegeți o organizație cu rezultate demonstrate și cu specialiști de încredere.)

NLP este adesea considerat o tehnologie și – în parte – chiar este. Acele antiutopii științifico-fantastice care descriu o lume unde tehnologia a scăpat de sub control ne reamintesc că, deși tehnologia poate fi un *slujitor* foarte *bun*, ea este un *stăpân* foarte *rău*. Același lucru poate fi spus despre orice tehnologie avansată, inclusiv NLP. Ajungi să stăpânești această tehnologie doar dacă

știi clar ce vrei să realizezi cu ea și dacă o pui în practică. Prin numeroasele sale exemple, această carte vă va arăta ce este posibil.

Tehnologia în sine este riguroasă, se bazează pe dovezi și poate fi ajustată pentru fiecare individ în parte. Dacă m-ați întreba însă care este cea mai eficientă și mai importantă aplicație a acestei tehnologii avansate, nu aș ezita nicio clipă să vă răspund. V-aș spune că ea ne oferă mijloacele pentru a consolida și a alimenta cea mai neglijată, dar și cea mai importantă relație din viața oricui om – relația cu el însuși.

Se spune adesea că NLP-ul oferă mijloace inestimabile pentru comunicarea interpersonală. Așa și este. În plus, specialiștii NLP au modelat excelența umană într-o largă varietate de domenii. De fapt, NLP-ul poate fi util pentru oricine e dispus să răspundă la întrebarea „Cum anume faci asta?” în orice activitate umană. Totuși, în ultimă instanță, consider că puterea NLP-ului derivă nu din felul în care ne ajută să devenim mai influenți în relația cu ceilalți ori să modelăm excelența. Adevărata putere a NLP-ului este că ne poate face să avem mai multă influență asupra *propriei persoane*. Cu timpul, dacă alegem să cultivăm această relație cu noi înșine și să folosim consecvent nenumăratele instrumente NLP descrise în această carte, putem chiar să trecem dincolo de excelență și să dobândim o brumă de înțelepciune.

Există apoi domeniul activității propriu-zise. În calitate de consultant, văd de multe ori cum metodologia, tehnicile și, pur și simplu, modul de

gândire care caracterizează NLP-ul sunt eliberatoare și productive în cadrul organizațiilor, și nu doar pentru manageri. Munca strategică și sistematică pe care o fac cu liderii este mult ușurată întrucât pot să apelez la o varietate de modele și intervenții NLP. Oamenii de afaceri vor să știe cum să gestioneze mai bine relațiile importante și cum să sporească satisfacția clientului. NLP-ul posedă instrumentele specifice pentru atingerea acestor scopuri. Ce organizație nu ar beneficia de pe urma celor implicați în ea dacă ar ști cum să se pună în locul altora, fie ei colegi sau clienți? Care angajat nu ar vrea să știe cum să promoveze mai ușor? Repet, NLP-ul posedă tehnici specifice pentru a învăța aceste abilități.

Mi-am dat seama recent că un număr tot mai mare de traineri vin la cursurile noastre de NLP Practitioner și Master Practitioner. Când îi întreb de ce, primesc același răspuns: datorită preciziei și tehnicilor de care dispune, NLP îi ajută să fie mai eficienți în cele 30 de minute de training. Alt motiv al lor este unul orientat spre piață, spre cerere și ofertă. Cum în zilele noastre foarte mulți oameni se dau drept traineri, NLP-ul le permite să aibă rezultate mai eficiente, mai coerente și să-și facă publicitate mai bine. Acest lucru mi se pare logic, întrucât NLP-ul ne oferă mijloacele pentru a înțelege cum facem ceea ce facem și ce anume funcționează – dar și ce nu funcționează. Domeniul său de aplicare este limitat doar de varietatea oamenilor care sunt implicați. În biroul meu de acasă, am un raft rezervat exemplarelor trimise de

studentii mei din cărțile pe care ei le-au scris aplicând NLP-ul în domeniile în care își desfășoară activitatea: în afaceri, sport, medicină, management sau echitație.

Însă, în stadiul său cel mai avansat, NLP-ul realizează mult mai mult: face posibilă o compasiune de ordin practic care ne ajută să efectuăm o schimbare structurală profundă. Este incluziv, întrucât admite că pot să existe mai multe căi prin care se poate obține un rezultat de succes. Dar este și riguros, prin faptul că descrie modul în care unele căi sunt mult mai ușoare decât altele. În plus, manifestă respect și este realist, întrucât admite că omul are propria hartă despre lume. Pune accentul pe faptul că trebuie să respectăm această hartă dacă vrem să fim deschiși spre noi oportunități care să ne ducă dincolo de granițele gândirii de până atunci. Și mai prețuiesc NLP-ul pentru că este demistificator și democratic – folosind NLP-ul, veți descoperi că experiența voastră are o anumită structură. Asta înseamnă că puteți conferi o semnificație faptelor voastre, dar puteți să le și schimbați, dacă vă doriți asta.

În ce mă privește, lucrez în acest domeniu întrucât am viziunea a ce se poate face folosind aceste mijloace, acest mod de gândire și am o viziune a rezultatului final, care este un mod de viață. NLP-ul poate produce nu doar o schimbare a vieții, ci o schimbare a întregii lumi. Uneori, poate să facă diferența între viață și moarte.

Am fost inspirat de activitatea mea cu doctorii și de lucrurile care sunt posibile prin

nenumerăratele aplicații NLP ce s-au dezvoltat în domeniul sănătății. M-am simțit umilit când unul dintre studenții mei, un avocat, mi-a spus că deprinderile NLP i-au permis să consilieze un important personaj politic din Caraibe care, ulterior, a comutat pedeapsa cu moartea pentru mai mulți insurgenți politici. Am simțit o speranță reînnoită când un alt student al meu a început să folosească NLP-ul în programele de justiție restaurativă, inițiate de el în colaborare cu poliția din Marea Britanie. Aceasta presupune că victimele și infractorii se întâlnesc față în față și găsesc o soluție. Succesul muncii sale, care se măsoară printr-o scădere uluitoare a numărului de recidiviști, mă face să mă gândesc cum ar fi dacă NLP-ul ar fi folosit în activitatea de mediere internațională. Așa că mă simt dator să contribui atunci când studenții mei de origine islamică îmi cer să îi ajut să facă NLP-ul accesibil în Orientul Mijlociu. Pentru mine, acestea și multe alte exemple similare fac ca magia NLP să pălească în importanță prin comparație cu *magia a ceea ce pot oamenii să facă aplicând acest NLP*.

Oricum, pentru a începe să schimbi lumea mai întâi trebuie să faci ordine în propria casă. Să începi cu tine este cea mai potrivită modalitate de a aplica NLP-ul, dacă vrei să fii o persoană credibilă și congruentă – și dacă vrei să ai succes, pe termen lung sau pe termen scurt. NLP-ul ne ajută să conștientizăm cel puțin o parte dintre presuposițiile care ne guvernează gândirea și comportamentul – și, prin ele, viața. Este util să îți cunoști presuposițiile. În același timp, e bine să

știi că – și o spun din proprie experiență – poți să folosești NLP-ul pentru a schimba aceste presupoziii, în cazul în care ele nu funcționează în beneficiul tău.

Așadar, întorcându-mă la experiența mea romantică, asta înseamnă că un sfert din ea „datorez NLP-ului”? O, nu! Datorăm vreodată ceva unui singur factor? Dacă aș spune că totul se datorează unui anumit lucru ar însemna să-mi iau în stăpânire viața interioară și să schimb ce cred că poate fi schimbat. Ce vreau să spun este că, bazându-mă pe experiența mea, vă pot asigura că *puteți* produce schimbările pe care le doriți dacă începeți să construiți o relație mai bună cu voi înșivă și să stabiliți exact ce vreți cu adevărat. Iar NLP-ul este o modalitate foarte bună pentru a face acest lucru.

Din asemenea începuturi de îndreptare iau naștere posibilități generative. De multe ori nici nu ne putem imagina unde se poate ajunge.

În cazul meu, ele au însemnat să descopăr că exista și altceva dincolo de ceea ce știam eu. Când am cunoscut-o pe Paulette, care ulterior a devenit soția mea, am simțit o provocare interioară de a iubi în mod diferit și mai profund. Nu aș numi acel proces magic, ci mai degrabă misterios. Este alchimie și te schimbă într-un mod mereu diferit. (Dar asta e, deja, altă carte.)

Recent, am primit o scrisoare de la una dintre studentele mele care tocmai terminase cursurile noastre de Practitioner și Master Practitioner. În acea scrisoare, îmi detalia pașii specifici și extrem de importanți pe care a fost



capabilă să îi facă după fiecare modul al acestor două programe. Erau cele mai profunde schimbări pe care le trăise vreodată. Au trecut zece luni, iar acum are o carieră nouă, o casă nouă, un apartament pe care îl închiriază și este pregătită emoțional să-și împartă viața cu cineva, însă ultimul rând din scrisoare spunea mai mult decât toate la un loc: „Sunt atât de fericită că acum trăiesc viața din plin, în loc să exist, pur și simplu”.

Consider că, dacă este pe mâini bune, NLP-ul are multe de oferit celor care vor să-și trăiască viața din plin și să treacă dincolo de simpla existență. Tocmai de aceea consider că îți datorezi ție însuși să continui să citești această carte. Prin această contribuție valoroasă în domeniu, L. Michael Hall a împletit diferitele trăsături ale NLP-ului și a descris cu deosebită pricepere multe aspecte din ceea ce NLP-ul are de oferit. Cred că veți afla multe lucruri interesante și demne de încredere. Eu am învățat multe din această carte. De aceea, este o plăcere să întâmpin cu bucurie cea de-a doua ediție a acestui ghid competent către magia NLP!

*Ian McDermott, International Teaching Seminars [www.itsnip.com](http://www.itsnip.com)*

### **Cuvânt-înainte**

Cartea de căpătâi a unui magician

**„*Magia se ascunde în limbajul pe care îl folosim. Firele pe care le poți lega și dezlega se află în puterea ta, cu condiția să fii atent la ceea ce ai deja (limbajul) și la structura***

**incantațiilor pentru dezvoltare...”**

***Bandler și Grinder (1975, p. 19)***

**Cum s-a născut „Cartea cărților în NLP”.**

Inițial, am scris această carte după o conversație pe care am avut-o cu Barbara Belnap în legătură cu necesitatea de a avea o singură sursă pentru principalele tipare NLP utilizate de terapeuți. Acea conversație a avut loc la o conferință NLP din Salt Lake City și mi-a permis să-mi fac o viziune despre modul în care aş putea să inventariez principalele tipare NLP. Voiam să adun la un loc toate tiparele fundamentale care ne ajută să creăm din ce în ce mai multe resurse și să dobândim excelența în viața de zi cu zi.

Când am început să adun tiparele, eram psiholog la un cabinet privat din Colorado, iar Barbara era psihoterapeut și lucra la Managed care din Utah. Ideea noastră era să prezentăm tiparele NLP ca pe niște procese puternice și minunate, disponibile oricui vrea să facă o *psihoterapie* cu clienții. Toate acestea păreau să aibă sens pentru amândoi. În definitiv, la vremea respectivă, Managed care din SUA punea mare accent pe o terapie care să fie și *scurtă*, și *eficientă*. Pentru noi, NLP-ul era o alegere firească și evidentă. Credeam că vom identifica procesele cog-nitiv-comportamentale din NLP și că vom preciza *cum* anume se poate folosi acest puternic model al schimbării printr-o metodă pas cu pas.

În acest scop, m-am gândit să creez un format care să se potrivească acelei structuri. Și atunci a început haosul. Haosul a început pentru că ne-am dat seama că tiparele NLP se aplică în

mult mai multe domenii decât în cel al terapiei. Să-l aplici exclusiv sau în primul rând în terapie sugerează în mod fals că NLP-ul este o terapie. Fiindcă nu este. În esență, NLP-ul este *o modelare a experienței*, în special a excelenței umane. Terapia se adresează persoanelor aflate în suferință care au nevoie de ajutor specializat pentru a depăși traumele și a-și continua viața, pe când NLP-ul se axează în principal pe excelență, sănătate, măiestrie, geniu - într-un cuvânt, pe ceea ce merge bine, funcționează. Programarea neurolingvistică are în centru *schimbarea*, nu schimbarea terapeutică.

Acela a fost momentul în care am schimbat accentul cărții de pe tiparele NLP pentru terapeuți, scurtă psihoterapie și *managed* care și l-am redirecționat într-un mod mai general, către inventarierea și clasificarea tiparelor NLP destinate tuturor. Acesta e subiectul primului volum din „Cartea cărților în NLP” - vă oferă 77 de tipare NLP de bază, care manifestă structura magiei (limbajul) și tiparele folosite ca incantații pentru dezvoltare.

### *Magie pentru toate domeniile*

Dacă, așa cum scriau Bancher și Grinder, „magia se ascunde în limbajul pe care îl folosim” și dacă putem utiliza limbajul și procesele sintetizate în tipare pentru a efectua schimbări transformative în felul în care gândim, simțim, vorbim, ne comportăm și relaționăm - atunci veți găsi în această carte tot felul de tipare pentru a produce magia care schimbă mințile și viețile oamenilor. Aceste tipare de bază pot fi ușor

decodificate și aplicate în multe domenii:

- excelența în afaceri, management și training;

- educație;

- psihoterapie;

- creștere, dezvoltare și eficiență personală;

- sport și antrenament sportiv;

- relații interpersonale;

- Îmbogățirea comunicării;

- Negociere, mediere, rezolvarea conflictelor;

- prelucrarea stilului, a personalității și a aptitudinilor;

- modelare.

**1 Sistem de sănătate care controlează costurile prin limitarea taxelor plătite de medici și prin restricționarea alegerii medicilor de către un pacient, (n.t.)**

*Contextul „magiei”.*

Dacă aceasta este o carte de căpătâi a magiei, ce înseamnă această „gie” și care este contextul în care apare ea? *Magia* este ceea ce se întâmplă în sistemul minte-corp-emoție atunci când cuvintele și procesele ne fac să ne modificăm hărțile și să creăm o realitate diferită. NLP-ul a început prin a sesiza *magia* pe care o creau trei terapeuți-vrăjitori (Virginia Satir, Fritz Peris și Milton Erickson) prin forța tiparelor lingvistice aplicate de ei. Doar rostind cuvinte, pacienții plecau de la cabinet sau de la cursurile lor având o nouă perspectivă asupra vieții. Cum se întâmplă acest lucru? Cum funcționează astfel de intervenții magice?

Dacă sunteți nou în domeniul NLP-ului, veți găsi o scurtă introducere în primele două capitole. NLP-ul este un domeniu care vorbește despre schimbare. Despre transformare și dezvoltare. Despre structura excelenței - cum funcționează, cum să o reprezentăm pe hartă și cum să reproducem cele mai bune metode. Ceea ce expertul sau geniul știe, învață, apreciază și produce ne pare magie doar atunci când nu cunoaștem structura. Când o aflăm, puterea și eficiența continuă să fie prezente, dar dispar confuzia, mitul, întinericul și incapacitatea de a transmite magia mai departe.

### *Metafora magiei*

De ce cuvântul „magie”? Despre ce este vorba? în NLP, noi folosim cuvântul „magie” într-un mod cu totul special. El definește magia exterioară sau orice alt tip de magie propriu-zisă care modifică legile fizicii. Aici, „magia” nu înseamnă nimic din toate astea. Termenul se referă mai degrabă la *efectele aparent fantastice, minunate și magice* (schimbările și transformările) care au loc atunci când cunoaștem *structura* experienței subiective.

Când nu cunoaștem *cum* funcționează experiența subiectivă (modul în care sistemul nostru minte-corp-emoție funcționează la capitolele motivație, sănătate, limbaj ș.a.m.d.), nu avem niciun punct de reper legat de experiențele noastre. Totodată, nu știm nimic nici despre experiențele dorite, acelea pe care am vrea să le creăm și să le trăim. Nu avem nici cea mai mică idee despre scopurile și cauzele schimbării. Și,

dacă nu știm asta, suntem dezavantajați când e vorba să transformăm lucrurile și să identificăm punctul decisiv al schimbării prin transformare pozitivă. Când *nu* înțelegem funcționarea umană (funcționarea cognitiv-comportamentală sau neuro-semantică), nu știm prin ce proces putem să îmbunătățim eficiența umană, fericirea și competența. Acest lucru ne aruncă într-o lume a ignoranței și a confuziei în ce privește rolul limbajului pentru conștiința, neurologia și sănătatea oamenilor.

Dimpotrivă, când înțelegem structura experienței subiective, avem o cunoaștere activă a „baghetelor magice” de care dispunem pentru a dobândi schimbarea, progresul, sănătatea, fericirea, succesul și excelența. Cunoscând pârghiile sistemului minte-corp-emoție, dar și amintirile, speranțele, dorințele și temerile, avem o zonă de unde putem să facem un pic de magie pentru distracție sau în beneficiul nostru, pentru a dobândi excelența și pentru a contribui într-un mod semnificativ la bunăstarea semenilor noștri.

O carte a magiei – o carte de căpătâi în esență, NLP-ul și tehnicile sale pentru „gestionarea propriului creier” (care sintetizează ceea ce facem noi cu tiparele) ne pun la dispoziție o carte de căpătâi a magiei. Acest lucru reiese din primele cărți care au pus bazele NLP-ului, „The Structure of Magic”<sup>1</sup> (volumul I, 1975; și volumul II, 1976), reiese din volumele „De-Mystifying

---

1 „Structura magiei”, voi. I și II, Editura Vidia, 2008

Magic", „Magic în Action”<sup>2</sup> și „Communication Magic”<sup>3</sup> (2001, inițial apărut cu titlul „The Secrets of Magic”, 1998).

Fondatorii acestui domeniu – un lingvist (Dr. John Grinder) și un student în programarea pe calculator care a devenit un terapeut Gestalt neoficial (Richard Bandler) – au specificat că putem găsi *structura magiei* în sistemele de reprezentare (sistemele senzoriale și meta-sistemul limbajului). Aceste sisteme lingvistice ale minții-și-corpului includ nu doar cuvinte și propoziții, ci și alte „limbaje” care operează la diferite „niveluri logice”.

La primul nivel avem imagini, sunete, senzații, mirosuri și gusturi *bazate pe senzații* (de exemplu, VAK; a se vedea capitolul 2 pentru o descriere detaliată). Acestea descriu filmele pe care le derulăm în mintea noastră. În cadrul acestor filme, avem „limbajul” modalităților senzoriale. La acest nivel, avem *calitățile* (proprietăți, distincții, trăsături) modalităților. Acesta nu este un „subnivel” al distincțiilor. Aceste distincții fine operează la un nivel superior sau la un meta-nivel de încadrare. Așadar, aceste fals-etichetate „JMímodalități” sunt de fapt *trăsăturile cinematografice* ale filmelor noastre (Hali și Bodehhamer, 1999). Aceste distincții nu există la un nivel inferior. Aceste calități și caracteristici ale modalităților vizuală, auditivă și kinestezică (VAK) alcătuiesc trăsăturile care se evidențiază în

---

2 „Magie în acțiune”, Editura Vidia, 2008

3 „Magia comunicării”, Editura Vidia, 2008

interiorul sau în cadrul fiecăreia dintre aceste modalități mentale.

Când urcăm de la nivelul non-lingvistic al văzului, auzului și senzației (modalitățile senzoriale), ajungem la primul nivel al limbajului prepozițional – *cuvinte bazate pe senzații*. Aici, avem limbajul empiric al științei, verificabil cu ajutorul simțurilor. Înaintăm apoi către un alt nivel, un alt fel de „limbaj” – *limbajul de evaluare*. Acest nivel ne permite să interpretăm și să evaluăm pornind de la limbajul precedent și să creăm abstracțiuni de nivel superior. Procesul de abstractizare continuă să înainteze spre niveluri superioare și ajungem, în cele din urmă, la meta-nivelurile metaforei și povestirii.

Care este semnificația acestor niveluri ale conștiinței pentru experiența efectivă? Semnificația este că ele descriu sistemul încorporat al gându-lui-și-emoției care alcătuiește matricea noastră de cadre. Când schimbăm aceste coduri, felul în care percepem realitatea se modifică. La asta ne referim atunci când spunem că în astfel de transformări intervine magia.

### *Învățarea incantațiilor magice*

Prin această detaliere a modelului NLP cu tiparele sale de bază, oferim două tipuri de înțelegere. Primul tip se referă la înțelegerea teoretică, iar cel de-al doilea, la o cunoaștere practică. Împreună, această cunoaștere ne permite să ne „gestionăm propriul creier”.

În prima parte a acestei secțiuni, veți învăța cum operează creierul vostru și cum să îl gestionați. Astfel, veți avea posibilitatea să



preluați conducerea asupra vieții voastre, să construiți hărți mai bogate, să vă mișcați cu mai multă grație și relaxare în contexte sociale și relaționale și să obțineți rezultatele pe care vi le doriți, pentru a vă dezvolta eficiența generală.

De acest tip de cunoaștere depinde și modul în care noi experimentăm problemele și soluțiile. Una e să știi ai o problemă și chiar să știi *ce* ai acea problemă, adică să-i cunoști cauza, și cu totul altceva e să știi *să faci* în legătură cu problema respectivă.

Primul tip de cunoaștere ne oferă teoria, explicația și cauzalitatea. Ne putem specializa în acest gen de cunoaștere tehnică și formală. Putem deveni experți în explicații având acest tip de informație. Atunci știm *despre* lucruri. Al doilea tip de cunoaștere ne înzestrează cu înțelepciune, spirit practic și transformare. Atunci știm să facem lucrurile. O astfel de informație ne face experți în cunoașterea practică a *modului* de a rezolva lucrurile.

„Cartea cărților în NLP” ne oferă doar puțin din primul tip de cunoaștere și foarte mult din al doilea tip. În primul capitol veți găsi un rezumat al domeniului din perspectiva psihologiei cognitive – programarea neurolingvistică (NLP). În capitolele următoare veți descoperi numeroase tipare de transformare, care vă vor da acel *know-how* pentru a acționa efectiv în legătură cu diversele probleme și provocări care vă pot sabota eficiența.

*Cumpărător răufăcător:*

*Avertisment – magie în acțiune*

„Cartea cărților în NLP” este un îndreptar

NLP concis sau o „carte de vrăji” a unui magician. Aici veți descoperi 77 de tipare specifice. Am ah cătuit lucrarea în așa fel încât să vă ajute să folosiți și să aplicați mai ușor programarea neurolingvistică atunci când lucrați cu voi înșivă sau cu alții. Aceasta nu înseamnă că simpla citire a acestei cărți vă va transforma în practicieni în acest domeniu. Pentru că nu vă va transforma. Veți avea instrumentele și unele instrucții generale, dar un *practician* este acea persoană care practică și care a fost pregătită la un nivel de competență a aptitudinilor, astfel încât să aibă înțelegerea și calificarea de a practica.

Dacă doriți să deveniți competenți în utilizarea acestor tipare, cel mai bine e să urmați un curs care să vă învețe cum să utilizați modelele NLP și neuro-semantică. Un astfel de curs vă va oferi cunoștințele necesare și vă va permite să folosiți tiparele într-un mod eficient și înțelept, cu etica profesională și grația care vă vor ajuta să fiți cu adevărat eleganți și eficienți. Învățarea și practica supravegheată de instructori calificați includ o instruire specială care să scoată la iveală cele mai bune aptitudini și intuiții ale voastre. Un training de calitate vă va da posibilitatea să fiți bine informați, competenți și congruenți.

Când decideți să urmați un training de NLP sau de neuro-semantică, asigurați-vă că este unul *bazat pe competență*. Întrucât aceste modele sunt, prin natura lor, *experimentale*, ele se învață cel mai bine experimentându-le cu un practician competent, în niciun caz apelând la un curs prin corespondență. Trebuie să le experimentați

personal, lucrând mai întâi cu voi înșivă și apoi cu alții. Căutați acele programe care vă oferă un feedback de calitate, în așa fel încât să deveniți practicieni eficienți.

Mai departe, dacă vreți să deveniți experți în domeniu, trebuie să practicați abilitățile și modelele suficient de mult pentru ca ele să devină intuitive și potrivite stilului și personalității voastre. Căci, dacă magia pe care o facem poate uneori să pară că survine pe neașteptate, măiestria cere timp și foarte multă practică.

### **Noțiuni de semantică generală**

Termenii de *neurolingvistică* și *neurosemantică* au apărut cu mult timp în urmă, în anii 1930 și 1940 și sunt legați de numele lui Alfred Korzybski, cel care a pus bazele semanticii generale. În acei ani, el a străbătut Statele Unite ținând „cursuri practice de neurolingvistică”. Cartea sa de referință, „Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics” (1993/1994), a stabilit distincția între „hartă” și „teritoriu”. El a avut o epistemologie construct! vistă care a stabilit cadrul general pentru NLP. Aceasta i-a influențat pe Richard Handler și John Grinder în prima carte de NLP, „The Structure of Magic”. Korzybski l-a influențat și pe antropologul Gregory Bateson („Steps to an Ecology Mind”, 1972), care a contribuit la presuposițiile și cadrul teoretic specifice programării neurolingvistice.

În această lucrare, m-am folosit de cunoștințele mele de semantică generală pentru a utiliza câteva formulări lingvistice pe care Richard

și John *nu* le-au introdus în Meta-Model. Korzybski a argumentat că aceste *mecanisme extensive* oferă speciei umane *instrumentele* atât pentru știință, cât și pentru sănătate psihică. Pe parcursul acestei cărți, veți remarca în text formulările respective. Dacă nu sunteți familiarizați cu semantica generală, acest lucru ar putea să vi se pară ciudat. Pentru mai multe detalii privind contribuțiile lingvistice aduse de Korzybski în domeniul NLP - a se vedea „Communication Magic” (2001, apărută inițial sub titlul „The Secrets of Magic”, 1998), care extinde Meta-Modelul folosind o parte din „magia” lui Korzybski. În această carte, am utilizat câteva dintre următoarele formulări:

### *Ghilimele*

Acest *mecanism extensiv* indică termenii și sintagmele care, în diferite grade, denotă unele reprezentări puse sub semnul întrebării. Ghilimelele sunt un indiciu că cititorul ar trebui să manevreze cu atenție specială un anumit cuvânt, termen sau expresie (de exemplu, „timp” și „minte”). De obicei, noi luăm astfel de termeni drept siguri. Presupunem că le cunoaștem înțelesul și presupunem că se referă la diferite *lucruri*. Dar nu este așa. Acești termeni au apărut în urma câtorva tipuri de distorsiuni, de aceea sunt problematici. Nu sunt doar nominalizări, ci și termeni care pot fi folosiți multiordinal.

### *Cratime*

Mecanismul cratimei ne permite să lucrăm cu hărți dihotomice și fragmentate. Așa cum apare în sintagma „programare neuro-lingvistică”,

această cratimă unește lumea divizată în *elemente* prin care se creează un elementalism care, de fapt, nu există. Folosim cratimele pentru a vindeca elementalismul și dualismul care afectează întreaga gândire occidentală. „Minte” și „corp” nu se referă la ceva tangibil sau real. Acești termeni creează o ficțiune lingvistică. La fel se întâmplă și cu „timp” „spațiu”. Pe de altă parte, continuumurile minte-corp și timp-spațiu denotă fenomene reale, iar acești termeni cu cratimă delimitează lucruri mai apropiate de adevăr.

*Etcetera (etc.)*

„Etc”. poate fi un termen banal și întrebuintat în exces din cauza prostului obicei. Însă, când este folosit intenționat, el poate să exprime o atitudine non-aristoteliană. De ce se întâmplă așa ceva? Pentru că, în lumea infinită, *niciohartă nu poate să exprime totul*. Pentru a ne aminti de această *ne-exhaustivitate* a hărților noastre, noi am folosit termenul „etc.”. Etc. ne împiedică să credem că „am spus totul” sau că ceea ce am gândit ori am înțeles epuizează subiectul. Când citiți, lăsați acest „etc”. să vă facă să vă gândiți la toate lucrurile pe care am fi putut să le adăugăm. Dacă prin ștergere/omisiune ignorăm anumite caracteristici, prin „etc”. ne reamintim de acest fenomen legat de reprezentarea pe hartă.

*E-privat/E-alegere*

*E-prime* se referă la limba engleză fără (sau privată de) verbul „a fi” (verbele cu „este”). Când *privăm* engleza de acest verb pasiv falsificator al realității („este”, „sunt”, „a fi”, „fost” etc.),

eliminăm două probleme în întregime eronate: „*esteal identității*” („El este un idiot”) și *al țieF>* („Acel scaun este roșu”). Aceste „este”-uri așază pe hartă reprezentări false și denaturează relația structurală cu teritoriul. Astfel se creează probleme pentru echilibrul mental – pentru adaptarea la teritoriu (a se vedea anexa).

Limbajul procesual întrucât realitatea la nivel cuantic (după cum o știm acum, grație fizicii moderne) este „un dans al electronilor” și al părților subatomice, limbajul bazat pe „lucruri” creează tot soiul de probleme în ceea ce privește reprezentarea. Avem nevoie de un limbaj care să descrie o lume dinamică, o lume aflată într-un proces. Avem nevoie în mai mare măsură de un *limbaj procesual* care să fie alcătuit din verbe, acțiuni, funcții și procese. Aceasta corespunde importanței pe care NLP-ul o acordă denominalizării termenilor nominalizați (a se vedea capitolul 7).

### *Elipsa*

Când găsiți un șir de puncte (...) în interiorul unui citat înseamnă pur și simplu că am omis o parte din citat. Când găsiți aceste puncte *într-un set de instrucții*, le folosim pentru a vă spune: „Oprește-te, intră în adâncul minții tale... și experimentează pe de-a-ntregul aceste cuvinte și instrucții”.

Dacă vă pierdeți – verificați glosarul și indexul de la sfârșitul cărții.

### **Surse ale tiparelor**

De unde provin aceste tipare?

Cine le-a creat? Când? Pentru cine? în ce

context?

Cine a avut un rol-cheie pentru a le aduce la forma actuală?

NLP-ul a apărut în momentul în care Richard Bandler a descoperit lucrările lui Fritz Peris. De fapt, Richard a editat cartea „The Gestalt Approach” (1973) când era încă student la Universitatea California din Santa Cruz. Ca student în ultimul an, i s-a permis să țină un seminar despre terapia Gestalt. Dr. Robert S. Spitzer l-a angajat pe Richard să se ocupe de editare. Apoi i l-a prezentat Virginiei Satir pentru ca, ulterior, să-i angajeze pe John Grinder și Richard Bandler pentru a edita mai multe casete ale Virginiei, care au devenit lucrarea „Changing With Families”.

Astfel, cele mai multe dintre tiparele inițiale, sistemele de reprezentare, reîncadrarea, reunirea părților, meta-modelarea, integrarea părților etc. provin de la Peris și Satir. Nu putem spune că vreunul dintre aceste tipare *aparține* unei anumite persoane sau că cineva le-a dezvoltat în întregime de unul singur. Fiecare reflectă știința în continuă dezvoltare a domeniului – procesul „unificat în timp” descris de Korzybski. Desigur, cunoașterea și utilizarea acestor tipare va stimula creativitatea cuiva de a-i găsi întrebări noi și productive. Dacă ai jucat un rol-cheie în dezvoltarea unui anumit tipar sau știi pe cineva care a făcut asta, m-aș bucura să primesc acea informație și să aduc la zi „Cartea cărților în NLP” pentru ediția următoare.

*L. Michael Hall, Colorado, SUA, august*

## Partea I

### Modelul NLP

**Sursa transformărilor magice în modelarea excelenței și în gestionarea propriului creier**

### Capitolul 1

Introducere în magia NLP: magia are structură

**„Chiar dacă tehnicile acestor vrăjitori sunt diferite, ele au totuși un lucru în comun: inițiază în modelele clienților schimbări care le permit acestora să dispună de mai multe opțiuni în comportamentul lor. Ceea ce vedem este că fiecare dintre acești vrăjitori are o hartă sau un model pentru a schimba modelul despre lume al clienților, adică un meta-model care le permite să extindă și să îmbogățească modelul clienților, astfel încât să le îmbogățească acestora viața și să o facă mai demnă de a fi trăită”.**

***Bandler și Grinder, „The Structure of Magic” p. 18***

Când nu știm *cum* funcționează ceva, cum operează sau care sunt principiile care îl conduc, trăim „în afara secretului” a ceva ce ne pare magie. Vă amintiți vreun moment în care ați trăit brusc șocul de a descoperi „magia” în lumea voastră?

De ce, dacă apeși pe acest buton, se aprinde lumina?

Cred că glumești! Vrei să spui că dacă apăs pe aceste taste și urmez aceste etape, pot să trimit



e-mailuri oriunde în lume?

Cum adică, introduci mâncarea în cuptorul cu microunde, apeși pe niște butoane și mâncarea e gata în câteva secunde?

Când te afli în afara *secretului* magiei, lucrurile par adesea absurde, incredibile, de neconceput, de neînțelese etc.

Cum se poate ca lumea să fie un glob care se învâрте în jurul Soarelui? Asta-i o tâmpenie! Dacă-i așa, de ce nu cădem, pur și simplu?

Ce imaginație debordantă! Să-ți închipui că putem construi mașini zburătoare. Mai lipsește să spună că putem zbura până la Lună!

Dacă nu cunoști aceste secrete, asemenea idei și experiențe minunate și extraordinare pot să pară „magice”. Astăzi însă, când știm tot ce știm despre gravitație, aerodinamică, spectrul electromagnetic, inteligența artificială, procesarea informației prin unități de procesare paralelă etc., nu le mai considerăm „magice”. „Magia” s-a transformat în „cunoaștere” și „știință”.

În mod similar, cum ar fi dacă că am afla câteva dintre „secretele” magiei care are loc în sistemul creier-și-neurologie? Cum ar fi dacă că am cunoaște factorii, componentele și principiile care guvernează *procesarea neurologică a informației* umane, astfel încât să înțelegem cum funcționează biocomputerul alcătuit din creierul și sistemul nostru nervos? Cum ar fi dacă am ști cum funcționează *lumea internă* a omului, la care ne referim prin noțiuni ca „minte”, „emoții”, „personalitate”, „geniu”? Mai mult, cum ar fi dacă am descoperi structura „magiei” sale și, așa cum

se întâmplă cu procesele din alte științe, am putea să identificăm, să specificăm și să lucrăm efectiv cu aceste „tipare” ale magiei? Închipuiți-vă numai!

Când vă imaginați pe de-a-ntregul acest vis în care împingeți limitele descoperirilor științifice și pătrundeți în lumea interioară, subiectivă și fenomenologică a omului, pășiți, de fapt, în lumea pe care o numim NLP - programare neuro-lingvistică.

### **Lumea „magică” a subiectivității umane**

Adevărul e că progresele înregistrate în acest domeniu al *neuro-lingoisticii* umane au depășit limitele a ceea ce mulți își *închipuie ca fiind posibil*. Așa cum descoperirile științifice din fizică, electronică, mecanica cuantică etc. depășesc cu mult chiar și imaginația noastră științifico-fantastică, și NLP-ul a depășit ceea ce mulți din domeniul funcționării, al psihologiei și comunicării umane își închipuie că ar fi posibil, chiar în cele mai îndrăznețe visuri.

Vă întrebați care sunt aceste descoperiri incredibile?

- transformarea în doar zece minute a unei reacții fobice care a durat zeci de ani;

- modelarea proceselor interne (strategiilor) ale „geniului” și cum să-i înveți pe alții să le aplice în mod conștient;

- descoperirea componentelor „conștiinței” care alcătuiesc „temelia” „minții”, „emoției”, „personalității” etc. pentru a ne angaja într-o „inginerie a proiectării” umane;

- găsirea și reprogramarea structurii „semnificației” în neurologia umană și procesarea

pentru a elimina semnificațiile negative și disfuncționale și a le înlocui cu o semnificație îmbogățită;

- utilizarea stărilor hipnotice pentru a programa procesele din sistemul nervos autonom al unei persoane în direcția sănătății și eficienței;

- schimbarea convingerilor care limitează și sabotează;

- dezvoltarea intenționată și conștientă a conștiinței și aptitudinilor umane;

- transformarea completă a stărilor toxice caracterizate prin dispreț de sine, însingurare, plictiseală, disperare, seriozitate etc.

Visuri îndrăznețe? Nu și de acum încolo. Pentru că NLP-ul a dezvoltat *modele care fac posibil astfel de tehnologii umane*. În cei douăzeci și opt de ani care s-au scurs de la apariția primei cărți de programare neuro-lingvistică („The Structure of Magic”, 1975), au fost realizate descoperiri incredibile care ne încurajează să privim sistemul neurologic uman al minții-și-corpului ca pe un „computer” sau ca pe un sistem de procesare a informațiilor pe care îl putem programa. Odată specificată paradigma *modului în care operează subiectivitatea am*, NLP-ul a pus la dispoziție un set de distincții care ne inițiază în secretele care, altminteri, ar părea curată „magie”. Cunoscând aceste secrete legate de structura magiei, putem acum să controlăm procesele implicate.

În 1977, Richard Bandler și John Grinder au demonstrat ceea ce ei au numit „tratarea fobiei în zece minute cu ajutorul NLP-ului”. Și au

demonstrat *punând în practică*. Lucrau cu persoane care aveau o fobie și făceau în așa fel încât acea fobie să dispară pentru totdeauna. Persoana respectivă intra în cabinet și nici măcar nu putea vorbi despre obiectul care îi provoca fobia (putea să fie un lift, un șarpe, discursurile publice, conflictele etc.) fără să simtă panică, primejdie și teamă. Apoi, după câteva minute în care parcurgeau împreună un anumit tipar, clientul era surprins să constate că panica dispăruse cu totul. Ca prin magie.

Dar ceea ce făcea ca această „magie” să pară și mai spectaculoasă era faptul că ei nu făceau decât să *discute* cu persoana respectivă. Cuvinte magice! Sau, cel puțin, așa părea. Și totuși, în ciuda aparentei naturi „magice” a acestui proces, cei doi cofondatori ai acestui nou domeniu cunoșteau și lucrau cu însăși structura magiei.

Dacă în 1977 ei ar fi făcut astfel de minuni fără să aibă un model explicativ, ar fi dat un singur exemplu de „magie” și nu ar fi înțeles cum funcționează, cum să-i învețe și pe alții, cum să repete experiența sau cum să descopere și altele de aceeași natură. Ei avut însă *un model explicativ*. În plus, în următorii ani au conceput instrumente ajutătoare, tipare și procese de care aveau nevoie în munca lor. Mai mult, au preluat idei din behaviorism, neurologie, lingvistică, psihologie cognitivă, semantică generală etc., idei care să le sprijine teoria.

Așa se explică de ce „magia” lor nu a fost catalogată drept simplă prefăcătorie. John și Richard descoperiseră structura magiei. Astfel,

tehnologia transformatiională care începea să apară din modele de ultimă oră legate de procesarea informației, psihologia cognitivă și lingvistica de la începutul anilor 1970 i-a condus spre noi descoperiri. De atunci, tehnologia magiei a continuat să se dezvolte.

## **Povestea**

Programarea neuro-lingvistică a apărut când doi oameni, ambii din afara domeniului psihologiei (deci fără prejudecățile inerente), au inițiat fi extraordinară *schimbare de paradigmă* folosind modelul lor de funcționare umană. Thomas Kuhn (1962) îi descrie pe indivizii aflați în afara unei paradigme ca fiind cei care, de obicei, produc revoluții în știință.

Unul dintre ei (Dr. John Grinder) venea din domeniul lingvisticii, mai precis al gramaticii transformatiionale. Celălalt (Richard Handler) nu era expert în ceva anume, doar că avea un geniu înnăscut și se pricepea de minune să imite, să detecteze tipare și era extrem de perseverent. Student fiind, el avea un talent înnăscut de a reproduce (sau a modela) țiipai re. La facultatea din Santa Cruz, în sudul Californiei, Richard a studiat matematica și programarea computerizată.

Împreună, cei doi au dat peste câteva *exemple de geniu și excelență în funcționarea umană*. S-a întâmplat, pur și simplu, ca Richard să o cunoască pe Virginia Satir și apoi pe Fritz Peris când lucra la Science and Behavior Books. Inițial, editorul, Dr. Richard Spitzer, l-a rugat pe Richard să asculte mai multe casete audio și video ale Virginiei Satir și să le transcrie. Mai târziu, l-a

trimis pe Richard la un curs practic de-al ei, cu echipament acustic care să înregistreze procesele din sistemul familial.

În timp ce Richard se ocupa de înregistrarea sonoră a Virginiei, Richard spune că asculta muzică rock în cabina de sunet o asculta pe Virginia în căști. El a identificat șapte dintre tiparele folosite de Virginia Satir, care i se păreau de-a dreptul magice.

Următorul geniu pe care l-a întâlnit Richard a fost Fritz Peris. S-a familiarizat cu el prin intermediul casetelor video și audio. Dr. Spitzer (1982) remarcă mai târziu că uneori Richard îl imita atât de bine pe Fritz, încât el, Dr. Spitzer, îi spunea „Fritz” în loc de Richard. Când Fritz a murit, Dr. Spitzer, care avea un manuscris neterminat de-al lui, i-a cerut lui Richard să îl redacteze. Richard a ales câteva filme didactice de-ale lui Fritz și le-a transcris; materialul acela avea să devină cartea „The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy” (1973).

După aceste experiențe, Richard, ca student în an terminal, a primit permisiunea să susțină cursuri de conștiință extinsă Gestalt în cadrul facultății. Terrence McClendon (1989) a descris acest lucru în „The Wild Days: NLP 1972 – 1981”. În timpul acestor ore de curs, Richard a „devenit” un al doilea Fritz Peris, după ce învățase terapia Gestalt doar modelând tiparele lui Peris, spicuite din casete și cărți, în acest moment intră în scenă Dr. Grinder, ca îndrumător al cursului. Iată ce scrie McClendon:

„John, cu extraordinarele lui aptitudini de

modelare din lingvistică, s-a aliat cu Richard, care avea experiență în modelarea aptitudinilor comportamentale și cunoștințe în noile sisteme ale psihoterapie! și au pus bazele unei relații care avea să se dovedească excepțională și benefică pentru amândoi”, (p. 10)

Richard voia să înțeleagă mai profund propriile abilități de a reproduce tipare. Și, întrucât tiparele reproduse după Satir și Fritz implicau în primul rând limbajul, John a făcut o analiză lingvistică. Se spune că John a promis să intre în această aventură cu condiția ca Richard să îl învețe cum făcea asta.

Richard, care lucrase ca programator, modelând sarcinile umane, des-compunându-le și alcătuind formate de programare, și John, un lingvist care modela structurarea limbajului, s-au angajat apoi într-o nouă formă de modelare – *modelarea excelenței umane*. Prin urmare, Richard și John s-au apucat să desfacă elementele componente care îi permit creierului uman (de fapt, întregului sistem nervos minte-corp) să *adopte tipare*. Ei s-au întrebat:

Care sunt componentele unei succesiuni?

Cu ce începe ea?

Cum funcționează o succesiune?

Ce altceva se mai întâmplă?

Ce distincții operează creierul?

Cum sortează și codifică el aceste stări ale minții?

Cum facilitează limbajul acest proces?

Bandler și Grinder au început această explorare considerând creierul uman ca pe o

unitate „computerizată” de procesare a informației care poate fi „programată” cu „programe” pentru gândire, emoție, comportament etc. Așa cum *structura* guvernează și influențează limbajul, matematica, muzica etc., tot structura determină și conduce procesele umane. Așa cum putem programa un computer să îndeplinească sarcini umane (de exemplu, să lucreze cu cifre, să efectueze adunări și înmulțiri, să proceseze cuvinte etc.), procese similare trebuie să aibă loc în interiorul nostru, la nivel neurologic.

La urma urmei, unii oameni au abilitatea de a lucra cu matematici superioare. Alții au un „program” care le permite să folosească limbajul cu elocvență și să producă „în mod magic” schimbări de personalitate de-a dreptul remarcabile (de exemplu, Peris, Satir).

— Cum funcționează aceste „programe”?

— Din ce elemente sunt alcătuite?

— Ce inițiază programarea?

— Cum poate cineva să schimbe o astfel de programare?

— Cum poate cineva să-și antreneze conștientul și subconștientul pentru a dezvolta intuițiile necesare spre a pune în funcțiune astfel de programe?

Schimbarea de paradigmă inițiată de Bandler și Grinder a luat naștere din această colaborare a lor. În cele din urmă, rezultatele colaborării lor au dus la apariția domeniului numit programare neuro-lingvisdcă (NLP). Imediat după studierea lui Peris și a lui Satir, ei au publicat două volume din



„The Structure of Magic” - cărți despre terapie și limbaj. Virginia Satir și antropologul Gregory Bateson au scris prefetele. Aceste cărți revoluționare au pus bazele tehnologiilor care formează domeniul NLP - domeniul modelării excelenței umane.

În timp ce aceste cărți mergeau la tipar, Bateson le-a făcut cunoștință cu un alt magician, hipnotizatorul Milton Erickson, doctor în medicină. Bandler și Grinder au modelat imediat uimitoarele tipare verbale și non-verbale ale lui Erickson care îl ajutau în procesul de hipnoză. În anul următor (1976), ei au scris două volume despre tehnicile de hipnoză ale lui Erickson („Patterns”, vol. I ȘI II) și au ajuns la distincții și mai subtile în modelul NLP.

Asta e tot. Folosind formulările din lingvistică, semantică generală și psihologie cognitivă (în special George Miller, Karl Pribram, Eugene Galanter etc.), Bandler și Grinder au modelat modelele găsite în domenii diverse cum sunt psihologia Gestalt, sistemele familiale și hipnoza ericksoniană. Ei nu au creat un nou domeniu al psihologiei. Au creat un *meta-domeniu*. Prin modelare, ei au încercat să descopere și să înțeleagă tiparele și structurile care funcționează.

Fiecare dintre acești vrăjitori ai comunicării facilitează schimbări minunate în viața clienților atunci când le vorbesc. Ce aveau ei în comun? Cei doi au adoptat o perspectivă cu totul nouă - una nemaiîntâlnită vreodată în psihologie. E vorba de următorul aspect: în afara „teoriilor” care explică

de ce funcționează ceva anume, ce procese descriu modul în care el funcționează?

*Acestea constituie esența și entuziasmul NLP: modelarea, căutarea proceselor și a lui **cum**, desconsiderarea lui **de ce** și axarea cu precădere pe experimentarea excelenței mai degrabă decât pe cazurile patologice.*

De o sută de ani, psihologia operase dintr-o perspectivă cu totul diferită. Bazându-se pe modelul medical și pe modelul fizic și „dur” al științei, ea examina patologia (denaturările, pervertirile, durerea, suferința etc.) încercând să înțeleagă cauza - „De unde a apărut?”, „De ce se întâmplă astfel?” - și căutând dovezi empirice, aflate în exterior.

Schimbarea de paradigmă a desființat complet vechile formulări din psihologie. Întrebările cu „de ce” pe care clinicienii se axaseră în întregime, încercând să afle cauza unei probleme, au devenit dintr-odată irelevante. Brusc, a apărut o nouă prioritate: „?”. Empirismul, modernismul și pozitivismul au făcut loc postmodernismului, fenomenologiei și constructivismului. Întrebarea fundamentală s-a schimbat. Din „Care este adevărata natură a acestei probleme?”, ea a devenit „Cum și-a construit această persoană realitatea trăită și experimentată?”

## **Tiparele NLP**

Din acele vremuri de început, domeniul NLP (programare neuro-lingvistică) a generat cursuri de instruire, ateliere de lucru, conferințe, reviste de specialitate și publicații, dând astfel naștere la

tipare ale schimbării. Astfel, oamenii au descoperit o cale de a-și „gestiona propriul creier” în moduri noi, creatoare și eficiente. Unele dintre aceste tipare transformă radical o persoană, de la senzația insuportabilă de durere și suferință la libertatea de a trăi o viață mai sănătoasă și mai satisfăcătoare. Unele tipare dezvăluie *secretele geniului*, astfel încât oamenii „obișnuiți” pot învăța să facă lucruri noi și extraordinare. Unele tipare identifică pur și simplu componentele și succesiunile unor strategii de viață fundamentale – din să ai un discurs convingător; cum să mănânci rațional; cum să negociezi în afaceri; cum să fii un părinte iubitor, dar ferm; cum să citești mai inteligent, cum să ortografiezi corect etc.

Așadar, de la lumesc la sublim, tiparele NLP ne oferă *cu pas instrucții pentru a ne guverna propriul creier*. Ne învață *cum* să ne „programăm” computerele organice și neurale pentru a crea experiențe de eficiență maximă

Acest lucru înseamnă că, deși are o mulțime de aplicații psihoterapeutice\*, NLP-ul nu descrie pur și simplu o altă psihologie. Într-adevăr, de acolo a început. Pentru că a modelat doi psihoterapeuți și două școli de psihologie, își are începuturile în domeniul terapiei. Însă cofondatorii și cei care i-au urmat nu s-au oprit aici. NLP-ul descrie un domeniu mult mai larg, și anume *domeniul subiectivității umane* și, mai exact, *domeniul excelenței umane*.

În parte, schimbarea radicală de paradigmă adusă de NLP în psihologie se referă la direcția principală urmată de aceasta. Înainte de revoluția

cognitiv-psihiologică din anii '60, psihologia s-a axat pe înțelegerea întrebărilor cu „de ce”.

— De ce oamenii sunt așa cum sunt?

— Ce îi face pe oameni să fie așa dați peste cap?

— De unde provine psihopatologia umană?

În încercarea de a găsi un răspuns, psihologii au inventat motive și explicații diferite: Freud a folosit diverse mitologii grecești pentru a explica impulsurile sexuale pe care el le considera responsabile pentru majoritatea problemelor; Adler explica aceste „de ce”-uri prin inferioritate; Jung le interpreta prin prisma inconștientului colectiv; și tot așa. Aproape pretutindeni, terapeuții se concentrau asupra cauzei, *presupunând* că oamenii trebuie să-l înțeleagă pe „de ce” pentru a se însănătoși.

Bandler și Grinder au pus sub semnul întrebării acea presupunere, numind-o „psihoarheologie” și „psihoteologie”. Având la bază modelele cognitiv-comportamentale ale lui Korzybski (1993/1994), Chomsky (1957), Miller (1956,1960), modelele semicognitive, existențiale și umaniste ale lui Peris, modelul sistemelor al Virginiei Satir, modelul cibernetic al lui Bateson (1972) etc., ei au introdus o nouă orientare. Moștenind modelele de procesare a informației aduse de revoluția cognitivă și de era științei computerizate, ei s-au axat pe întrebarea „cum”:

— Cum funcționează acel creier?

— Cum se programează „mintea” în primul și în primul rând?

— Care sunt componentele procesării

informației în minte?

— Ce componente de reprezentare alcătuiesc „diferența care face diferența”?

— Cum funcționează programarea?

— Cum putem întrerupe, modifica și/sau transforma programarea?

### **Structura „subiectivității”.**

NLP-ul, ca domeniu de modelare a subiectivității și a excelenței umane, se concentrează în primul rând *pe care funcționează, lucrurile:*

— Cum funcționează limbajul?

— Cum funcționează „mintea” umană?

— Câte stiluri de „gândire”, procesare, reprezentare, sortare etc. putem identifica?

— Ce diferență fac diferitele stiluri de procesare?

— Ce succesiune de gânduri, reprezentări etc. creează un program uman?

— Cum putem gestiona sau programa un creier pentru a funcționa mai eficient?

Axându-se pe *structură*, cercetătorii de la începutul NLP-ului au început să inventeze și să construiască diverse „tipare” pentru schimbarea comportamentelor. Aceste procese structurate operează în experiența umană (conștiință, reprezentare, emoție etc.) ca tehnologii umane pentru schimbare și excelență.

În acest sens, aceste tipare transformaționale oferă științelor sociale (coi municare, relaționare, gând-emoție, stări de conștiință etc.) progres tehnologice comparabile cu cele pe care le vedem de câteva sute de ani în științele exacte.

## **Tipare transformaționale: incantații magice pentru dezvoltare și excelență**

Vă ofer acest scurt rezumat despre NLP pentru a vă stârni interesul **f** fascinația în privința acestui model și a tiparelor sale (pe care noi le numim „tehnici” sau „tehnologii”). Întrucât au apărut și vor continua și apară multe tipare, noi ne-am axat pe tiparele inițiale care dau oamenilor lor posibilitatea să-și gestioneze propriul creier și să construiască „real\* tăți” subiective care le vor îmbunătăți actuala funcționare. Am transcrie și condensat aici acele tipare pentru a vă oferi *cunoștințele practice* și, pornind de la ele, formatul pas cu pas.

Până astăzi, niciun volum nu a mai adunat toate aceste tipare NLP într-un astfel de format. Până acum, cine era interesat trebuia să achiziționeze zeci și zeci de cărți pentru a identifica toate aceste tipare. În general, într-o carte poți să găsești de la trei sau patru tipare până la zece sau cincisprezece. Există cărți și cu un singur tipar. Pentru a umple acel gol, eu am făcut trimiteri la lucrări care oferă o prezentare mai aprofundată a unui anumit tipar. Totodată, celor noi în domeniul NLP am încercat să le ofer o imagine despre extinderea acestui model eficient prin care se face o schimbare de paradigmă.

În capitolul următor veți găsi o foarte scurtă trecere în revistă a *principalului model NLP*. Acesta este prezentat în așa fel încât și un novice în domeniu să poată să înceapă să folosească imediat aceste tipare *practice*. Celor cu experiență în NLP, adunarea și organizarea tiparelor le va

facilita accesul la tipare. Nădăjduiesc că, utilizând tipare sau componente ale unor tipare, va fi stimulată creativitatea practicienilor pentru a crea noi aranjamente.

Încă de la început, fondatorii NLP-ului au recunoscut că acest model funcționează nu doar corectiv, ci și *generativ*. Utilizând atât modelul, cât și tehnologiile, NLP-ul oferă procese pentru a crea *tipare de excelență* noi și neașteptate. Astfel putem să ne dezvoltăm și să evoluăm din ce în ce mai mult, pe măsură ce realizăm tot mai mult din potențialul uman de care dispunem. Fie ca acestea să fie întotdeauna valabile pentru aventura voastră în acest domeniu!

## **Rezumat**

— Ca model pentru a ne „gestiona propriul creier”, programarea neuro-lingvistică (NLP) oferă nu doar un model teoretic, ci și *tipare* propriu-zise pentru a-l pune în practică. Aceste tehnologii umane pentru schimbare, transformare și reînnoire ne permit să examinăm hărțile pe care le-am construit până în acel moment și să le actualizăm pe cele care nu mai funcționează în folosul nostru.

— În paginile care urmează veți descoperi acest model pozitiv, orientat către soluții, precum și tehnologii performante pentru minte-și-corp, astfel încât să deveniți tot mai eficienți în modul în care vă „faceți” viața.

## **Capitolul 2**

NLP-ul ca model: construcția, limbajul și componentele sale

Care sunt componentele *neuro-lingvi* umane?

— De ce este ea importantă?  
— Ce trebuie să știi pentru a lucra cu propria neuro-lingvistică?

— Ce cunoștințe și aptitudini ne sunt necesare pentru a lucra cu neuro-lingvistica altei persoane?

În orice *model* pe deplin dezvoltat există cel puțin patru părți. Există componentele, adică elementele cu care lucrăm. Apoi există principiile sau cadrele teoretice care ne permit să înțelegem ceea ce facem. Din ele, desprindem instrucții legate de modul în care trebuie să lucrăm cu elementele pentru a produce schimbări. Și, când facem asta, obținem procese și tipare.

— Componentele sau elementele modelului.

— Principiile teoretice și teoria modelului.

— Instrucții legate de modul în care vom aplica modelul.

— Tipare și procese care transpun modelul în practică.

În NLP, componentele și elementele sunt sistemele de reprezentare, distincțiile de meta-program, distincțiile de meta-model, trăsăturile cinematografice („submodalitățile”) etc. Presupozițiile NLP-ului și câteva instrucții se strecoară în teoria și în cadrul teoretic al modelului, în sfârșit, tiparele oferă procese specifice de folosire a modelului pentru a obține schimbări.

Ca model, NLP-ul pune accentul pe *modelarea excelenței umane*. Face acest lucru pentru a crea o tehnologie umană sau tipare performante. Cu ce scop? Pentru ca noi să ne



putem îmbunătăți calitatea vieții, gestionându-ne propriul creier. În NLP, noi modelăm excelența umană găsind, identificând, elicitând și proiectând diferite tipare sau „programe” care funcționează în natura minte-corp (neuro-lingvistică) a experienței noastre.

**Componentele de bază ale modelului** în NLP, lucrăm cu trei componente: neurologia, lingvistica și programele. Acestea alcătuiesc esența stărilor noastre *neuro-lingvistice*.

### *Neuro-sau neurologie*

„Neuro - „sau „neurologia” se referă la sistemul nervos somatic și sistemul nervos autonom prin care procesăm experiențele cu ajutorul celor cinci simțuri (vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv și gustativ) și al simțului nostru „inventat” - *limbajul* -, pe care îl numim „digital auditiv”. Se evidențiază astfel importanța neurologiei și a fiziologiei umane în cadrul sistemului informațional uman.

### *Lingvistica*

„Lingvistica” se referă la sistemele de simboluri de limbaj și simboluri non-verbale prin intermediul cărora codificăm, organizăm și atribuim semnificație reprezentărilor neurale (reprezentărilor). Lingvistica *nu* se referă doar la cuvinte și la limbajul propozițional, se referă la toate sistemele de simboluri: sistemul senzorial al văzului, cel al auzului, cel kinestezic etc. Și la sistemele de simboluri nepropoziționale din matematică, muzică, artă etc.

### *Programarea*

„Programarea” se referă la procesul prin

care ne introducem în tiparij coerente și sistematice de răspunsuri, răspunsuri care se consolidează și devin obișnuință. Din păcate, când oamenii nu leagă acest termen de *metafora computerului* din care provine, ei îl contaminatează cu idei despre „manipulare” și „control”. Însă, în context, „programarea” operează doar ca un echivalent pentru *tipare* și se referă în mod pozitiv la „planurile” și procesele organizate care se pot instala în funcționarea umană, în unele părți ale lumii, „P”-ul din NLP a ajuns să însemne „procesare” sau „psihoterapie”.

### *Componentele „minții”.*

Una dintre cărțile de la începuturile NLP-ului are un titlu care evidențiază esența acestui model. „Using Your Brain - For a Change” (Bandlet, 1985 b) descrie poziția centrală a *gândului* și desemnează NLP-ul ca pți un model cognitiv-comportamental.

Terapia comportamentului raționali-emoțional (REBT sau RET) se axează tot pe „gânduri”, pe care le consideră fundamentale în conturarea experienței umane. În REBT însăși

„Gândurile” apar mai ales sub formă de cuvinte, dialog interior și convingeri; abia recent a fost introdusă în REBT imagistica internă.

Dacă NLP-ul acceptă analiza naturii cognitive a procesării mentale umane, ea nu se oprește aici. Ea îmbogățește considerabil modelul cognitiv, extinzând analizele „gândului” pentru a include cele cinci *modalități* senzoriale ale conștiinței. Acestea sunt:

— Vizual (ilustrații, priveliști, imagini);

- Auditiv (sunete: zgomot, muzică etc.);
- Kinestezic (senzații, sentimente);
- Olfactiv (mirosuri);
- Gustativ (gusturi).

În literatura NLP veți vedea că aceste modalități senzoriale sunt abreviate prin VAK (adică sistemele de reprezentare vizual, auditiv, kinestezic). Aceste reprezentări senzoriale sunt elementele de bază ale „gândului” prin care noi ne *reprezentăm* (literalmente, reprezentăm) informația senzorială. Aceste reprezentări alcătuiesc limbajul biocomputerului nostru și, astfel, folosind aceste sisteme de reprezentare, noi nu doar că ne *reprezentăm* informația, ci ne și programăm. Experimentăm aceste reprezentări ca pe un *film* care rulează în mintea noastră, de obicei doar mici instantanee și scene, uneori însă și filme mai lungi – filme cu o coloană sonoră în care putem să pătrundem și să o experimentăm din interior.

**Modalități:  
canale  
conștientizării**

**„Submodalități”:  
ale trăsăturilor cinematografice**

**V-Vizual**

**Calitățile specifice ale  
fiecărei modalități.**

**A-Auditiv**

**Calități sau  
trăsăturile fiecărui canal.**

**A\* - Tonal auditiv  
(sunete, muzică)**

**Trăsăturile care  
determină felul în care  
filmul este văzut, auzit și  
simțit.**

**A\* - Digital**

**auditiv (cuvinte)**

**K - Kinestezic      Trăsăturile  
sau senzații corporale cinematografice**

**încadrează modul în care  
experimentăm filmul de  
reprezentare pentru a ne  
informa cum să simțim și  
să răspundem.**

**K\* - Visceral  
(senzații ale  
organelor interne) K,  
- Tactil (atingere)**

**K\* - Meta  
(emoții)**

**O - Olfactiv G -  
Gustativ**

**Figura 2.1. Sistemele de reprezentare ale  
modalităților și „submodalităților”.**

Întrucât experimentăm „conștientizarea” noastră prin intermediul acestor componente senzoriale, tratarea reprezentărilor care alcătuiesc filmul ce rulează în mintea noastră ca pe limbajul nostru de programare ne oferă o cale de a înțelege, a modela și a transforma experiența, în introducerea cărții „The Structure of Magic”, Bateson observa acest aspect cu uimire, dar și cu regret. Spunea acolo că geniul lui Bandler și Grinder a făcut din ceva atât de simplu, cum sunt simțurile noastre, componentele de bază ale reprezentării umane.

Bandler și Grinder au construit modelul NLP al „minții”, „personalității” și experienței folosind

filmul nostru de reprezentare (VAK, ca film interior) ca pe *un sistem de notare*. În felul acesta, ei au oferit o metodă simplă, dar profundă pentru a descrie cu precizie experiența internă subiectivă. Până atunci, introspecția nu reușise să ofere o abordare precisă, utilă și legitimă. Deși psihologia modernă – începând cu metoda introspectivă a lui Wundt, din anii 1880 – a încercat să identifice „tabelul elementelor” care compun gândul folosind un limbaj exact, o astfel de introspecție s-a dovedit a fi un lucru dificil și, în cele din urmă, nesigur.

Prin introducerea *sistemelor senzoriale* în care intră componentele *lui*”, NLP-ul a oferit un limbaj precis pentru a descrie și a gestiona lumea introspectivă din interiorul conștiinței. Acest limbaj nou și precis al minții: oferă totodată o modalitate pentru a descrie procesele (sau strategiile ca „secvențe de reprezentare”) pe care le folosim în mintea-și-corpul nostru pentru a ne crea programele ce alcătuiesc modelele noastre despre lume, modele care sunt unice, numai și numai ale noastre.

În ochiul minții, noi „dăm un rost” lucrurilor folosindu-ne simțurile de văz-auz-simț-miros-și-gust pentru a codifica informațiile pe care le procesăm. E vorba de informațiile despre experiențele din trecut (ceea ce ne amintim) și despre experiențele pe care noi ni le imaginăm în legături cu viitorul (ceea ce ne imaginăm). Fiecare modalitate senzorială ne oferă o altă fațetă a limbajului minții. Dincolo de ele, la un meta-nivel, avem sistemele simbolice pentru reprezentare și

codificare. Acestea includ limbajul, alături de matematică, muzică, poezie, proverbe, povestiri etc. Fiecare modalitate oferă noi căi pentru a codifica și reprezenta informația structurală sau programele.

„Submodalitățile” se referă la *calitățile* reprezentărilor noastre, adică li trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre. Ele ne permit să vorbim cu și mai mare precizie și specificitate despre contextul gândurilor noastre din punctul de vedere al felului în care codificăm filmele ce rulează în mintea noastră. Care este semnificația acestor trăsături cinematografice? Ele ne oferă o modalitate prin care să vorbim despre și să ne identificăm cu cadrele pe care le stabilim pentru filmele noastre mentale.

Ceea ce experimentăm ca pe o codificare precisă a filmelor noastre nu este decât o încadrare editorială pe care o folosim pentru filmele noastre. Aceste distincții fine ne permit să ajungem la structura sau procesul gândirii care ne „programează” neurologia pentru sentimente, reflexe, comportamente, vorbire, aptitudini etc. Așadar, pe lângă *formele* percepției (reprezentările senzoriale - sau VAK - și limbajul - sau AI, NLP-ul se bazează pe modalități pentru a specifica *diferențele*).

Paradoxal, pentru a recunoaște, a detecta și a observa „submodalități-le” trebuie să „mergem meta”. Trebuie să din imaginile, sunetele, senzațiile etc. care rulează pe ecranul cinematografic al minții noastre și să le *observăm*.

— Am codificat-o ca pe o imagine color sau

una alb-negru?

— Cât de tare sau de încet e sonorul?

— Ce ton și ce ritm codifică această conștientizare a sunetului?

Aceasta înseamnă că, deși la început s-ar putea să vi se pară că *distincțiile* fine ale filmului se produc *în interior* sau la un nivel inferior, este doar o primă impresie și lucrurile nu stau deloc așa. Pentru a observa filmul din mintea noastră, trebuie să „mergem meta”. Trebuie să ne ridicăm deasupra imaginilor și sunetelor și, când vom trece dincolo de aceste reprezentări, vom putea să le observăm și să le schimbăm. Din acea perspectivă superioară, putem să operăm modificări și transformări la nivel de codificare. Această înțelegere a „submodalităților” diferă de explicația tradițională a NLP-ului. Pentru o descriere detaliată și o înțelegere aprofundată, a se vedea „The Structure of Excellence: Unmasking the Meta-Levels of «Sub-Modalities»”. (Sursa: Hall și Bodenhamer, 1999)

Unele dintre aceste *calități* și *caracteristici* ale sistemelor de reprezentare funcționează asemănător butoanelor de oprire/pornire ale unui computer (notate cu 0, respectiv 1), oferind astfel distincții digitale. Prin conștientizarea și recunoașterea „submodalităților”, putem face distincții între experiențe strâns legate, totuși diferite. De exemplu, ce codifică diferența dintre *a te gândi la* un eveniment îngrozitor și *a-l experimenta efectiv*? Psihologia tradițională a încercat decenii de-a rândul să găsească diferite explicații ale lui „de ce”. A postulat lucruri precum

amintiri traumatice neterminate, un eu slab, prea multe mecanisme de apărare disfuncționale, un stadiu psiho-sexual sau psihosocial neevoluat etc.

Inițiatorii NLP-ului au venit cu o altă întrebare. Ei au întrebat așa: „funcționează fiecare dintre aceste experiențe?”. Această întrebare i-a dus într-o direcție diferită și către o concluzie diferită. Ca să te *gândești la* o experiență, trebuie pur și simplu să o codifici din a doua poziție **perceptuală**, din punctul de vedere al unui spectator, ca și cum ai privi un film. Ca să ne speriem și că avea reacții emoționale isterice, trebuie doar să pășim mental în film și „să fim acolo”. Un pas în afară – și totul se schimbă. Un pas înăuntru – și iarăși se schimbă. Oprit. Pornit. Secretul e cum creăm codificarea pentru filmul din mintea noastră. Nu ne trebuie alte explicații referitoare *de la ce* se întâmplă astfel. Nu trebuie decât să cunoaștem diferența de codificare structurală și să știm ce cadre structurale acționează cel mai eficient pentru ca noi să obținem rezultatele pe care ni le dorim.

Apoi, secretul constă și în felul în care ne încadrăm filmele la un meta-nivel. Trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre (așa-numitele „submodalități”) includ următoarele distincții majore, care dau o forma și conturează lumea noastră interioară:

Vizual      localizarea imaginilor      distanță  
instantaneu sau film (static sau în mișcare)      număr  
de imagini încadrat sau panoramic color sau alb-negru aspect

Auditiv      localizarea sunetelor



- distanță
- Numărul surselor de sunet
- tip de sunet (muzică, zgomot, voce)
- cui aparține voce formă mărime perspectivă orizontală sau verticală asociat sau disociat

### 3. D sau plan (2D)

strălucire (de la întunecat până Lă strălucitor)

contrast de prim-plan și fundal

- ton
- volum (de la încet până la tare)
- calitate (claritate, inteligibilitate sau lipsa lor)

- Înălțime (de la jos până la înalt)

- melodicitate

Kinestezic localizarea senzațiilor felul senzațiilor statice sau în mișcare presiune arie și extindere intensitate temperatură umiditate textură ritm

### *Limbaj*

Acest sistem de meta-reprezentare este numit uneori sistemul „digital auditiv”. Este sistemul lingvistic care include:

localizarea cuvintelor bazate pe senzații sau evaluative simple sau complexe ale tale și/sau ale altora curente sau datate

### **Niveluri de procesare**

NLP-ul operează nu doar ca model, ci și ca *model despre modele*. Figura 2.2 (de mai jos) ilustrează aceste „niveluri logice” legate de modul în care procesăm informația și locul unde se potrivesc diverse tipare NLP.

Din punct de vedere neurologic, mai întâi *întocmim o hartă* a teritoriului lumii, în timp ce generăm reprezentări non-lingvistice prin intermediul canalelor senzoriale (VAK). Acesta este filmul pe care îl vedem în mintea noastră. Aceste reprezentări neurologice există la un nivel inferior sau anterior cuvintelor. Apoi, pentru a gândi *despre* acele reprezentări, le reprezentăm la un nivel superior față de nivelul anterior cuvintelor, *întocmim o hartă* lingvistică folosind cuvinte, simboluri, metafore etc. Limbajul funcționează ca semnale despre semnale - un meta-nivel.

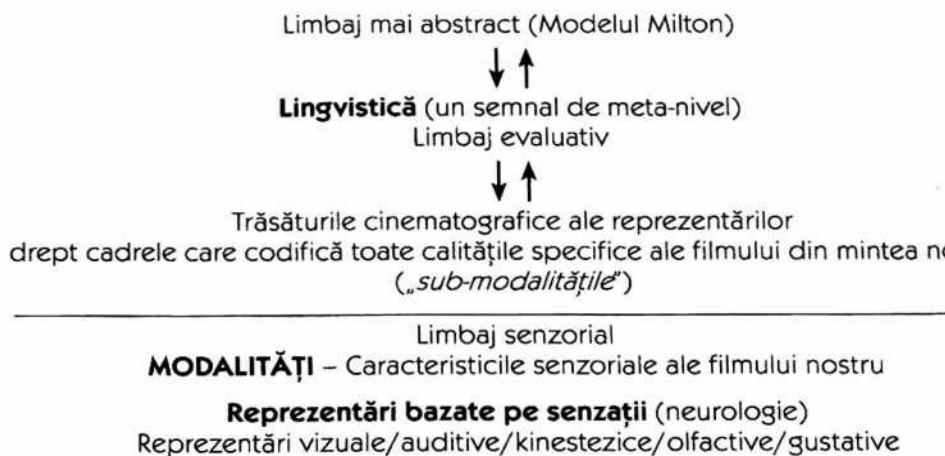
*Deasupra* nivelului modalităților, avem domeniul pe care am ajuns să-l cunoaștem în NLP sub denumirea de Acest termen este înșelător. Nu există „jM - modalități”, dacă prin aceasta înțelegem modalități aflate *dedesubtul* modalităților, ca un nivel subteran. Trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre mentale, ca fațete discrete ale reprezentărilor noastre, nu sunt dedesubt, ci deasupra. Le creăm pășind în afara filmului și editând în film calitățile și trăsăturile de încadrare pe care le dorim - mai aproape, mai luminos, altă coloană sonoră etc. Aici, prefixul „sub - „ne induce în eroare și introduce o falsă metaforă.

Adevărul este că, odată editate și instalate, aceste trăsături cinematografice par să devină parte integrantă din imagine ori sunet, în așa măsură încât aceste seturi de distincții („submodalități”) par să *aparțină* reprezentărilor. Și aceasta nu pentru că ele se află în interiorul ori

experiență, ci pentru că a pătrunde *înăuntrul* lucrurilor face parte din natura cadrelor noastre superioare. În Meta-Stări, vedem aceasta ca pe un proces de *materializare* a modului în care ideile pătrund în neurologia și în mușchii noștri ca memorie musculară.

Aceasta explică și guvernează mare parte din așa-numita „magie” care se produce în multe tipare NLP. Lucrând cu așa-zisele „submodalități” și realizând distincții fine în codificarea unei experiențe, de fapt încadrăm și reîncadrăm. Luăm un vechi film de categoria B din mintea noastră, unul despre suferință sau chiar traumă, și edităm în el muzică de circ, edităm o mișcare în sens contrar, edităm distanță, astfel încât să pară îndepărtat, edităm un simț al timpului care să-l facă să pară în trecut și nu acum; și, cu toate aceste schimbări de editare cinematografică, filmul se schimbă, iar noi ne simțim altfel. Acesta este modul în care putem proiecta conștient noi resurse în amintirile și în cunoașterea noastră cognitivă, pentru a avea mai multă eficiență în felul în care trăim și în abilitățile pe care le demonstrăm.

Veți observa că în capul listei cu niveluri din figura 2.2 se află meta-mo dalitatea limbajului. Aceasta descrie cel de-al șaselea simț al nostru, întrucât prin limbaj vorbim *despre* simțurile noastre, semnificațiile pe care le atribuim lucrurilor pe care le vedem, le auzim și le simțim.



## Figura 2.2. NLP-ul ca model de procesare a informațiilor

### Niveluri superioare de procesare a informațiilor

Deasupra reprezentărilor neurologice și lingvistice veți găsi meta-nivelurile, așa cum se vede în figura 2.2 și în figura 2.3.

„Meta” este un termen care se referă la ceva situat „deasupra” sau „dincolo de” altceva. Când un lucru se află într-o meta-relație cu un alt lucru, el operează la un „nivel logic” superior și se referă la sau reprezintă acel alt lucru, vorbește „despre” un nivel anterior sau inferior. Un gând de calm sau de plăcere despre gânduri de mânie sau de teamă ne dă o mânie calmă, o teamă calmă, plăcerea (e posibil să presupună acceptarea) stării de frică sau de mânie. Meta-gândirea și meta-simțirea dau o nouă complexitate experienței.

Când înaintăm în continuumul din figurile 2.2 și 2.3, găsim ceea ce putem numi *fenomene de meta-nivel*. Terminologia uzuală pentru aceste stratificări mai complexe ale gândurilor-și-

sentimentelor includ termeni precum: convingeri, valori, criterii, identitate, înțelegeri, decizii, intenții, cunoaștere, paradigme, cadre, presupozii, metafore, povestiri etc. La acest nivel și pentru a lucra cu meta-fenomene, avem în NLP numeroase tehnologii de meta-nivel: tipare ale liniei temporale, tiparul disocierii vizual-kinestezice (reluarea filmului), pășirea în exterior pentru a efectua verificări ale ecologiei, modelul Milton al tiparelor de limbaj hipnotic, transformarea profundă, zeci și zeci de tipare ale meta-stărilor, numeroase tipare de reîncadrare și multe altele.

La nivel primar, gândurile induc stări. Codificarea senzorială și trăsăturile cinematografice (de exemplu, imaginile, sunetele și senzațiile) ne trimit către diferite stări de conștiință ale minții-corpului. Apoi, pentru a urca la un alt nivel, trebuie doar ca, în mod reflexiv, să ne îndreptăm stările asupra stărilor noastre. Procedând astfel, avem posibilitatea de a crea și de a experimenta stări-despre-stări (frica de frică, calmul față de mânie, bucuria de a învăța, iubirea de a iubi etc.) în 1994, în conturarea aceluia model, eu am numit aceste stări-despre-stări *meta-stări*.

Modelul meta-stărilor (1995) face să fie și mai explicite aceste procese interne care au loc la niveluri superioare, întrucât descrie procesele și mecanismele implicate în crearea unei meta-stări. Se știe de mult că fenomenele de la aceste „niveluri logice” superioare conduc, controlează și modulează nivelurile inferioare (mai ales stările primare, în care fuzionează toate meta-stările).

Modelul meta-stărilor explicitează acest lucru, arătând cum funcționează și prezentând gama de experiențe care pot fi acum modelate cu ajutorul lui. Și, întrucât această reflexivitate nu se termină niciodată, pentru că putem întotdeauna să gândim și să simțim altceva despre ceva ce tocmai am gândit sau am simțit, acesta este „infinitul regres” despre care vorbesc filosofi. Totuși, pentru că acum putem face asta cu atenție și în mod conștient, el poate deveni un infinit *progm* în experiența noastră. Adică îl putem folosi pentru a instala cel mai bun tip de cadre mentale la cel mai înalt nivel, drept cadre autoorganizante în felul acesta avem cadre sau meta-stări *până sus*.

### **Niveluri logice ale stărilor**

O stare *primară* se referă la acele stări care implică emoții primare (de exemplu: frică, mânie, bucurie, voluptate, relaxare, plăcere, dezgust etc.). Prin contrast, o *meta-stare* se referă la acele stări care conțin gât duri-și-emoții despre o stare primară. În felul acesta vom avea mâni față de teama noastră, vină față de mânia noastră, supărare față de dea gustul nostru, teama de teama noastră, depresie față de frică etc.

Stările-despre-stări (meta-stările) explică importanța majoră a cadre lor inconștientului care guvernează viețile noastre presupozitionale. Totodată, ele detaliază în mod explicit intuițiile lui Bateson referitoare la meta-niveluri. Bateson susținea că putem discerne semnificația nu doar prin cuvinte sau prin sintaxa unei structuri, ci și luând în considerare *contextele* (sau cadrele) mai largi în cadrul cărora apar cuvintele și sintaxa. Așa

se explică de ce tehnologia meta-stărilor poate avea efecte atât **d** profunde și de eficiente în activitatea de schimbare.

Prin modelul meta-stărilor, putem acum să explicăm și multe dinți așa-numitele „eșecuri” în utilizarea NLP-ului, pe care le-au experimentat unele persoane. În esență, aceste persoane au lucrat cu experiențe saș fenomene de meta-nivel folosind tehnologia stării primare. De pildă, pel tru a testa ancorarea kinestezică (a se vedea tiparul 9, ancorarea), pute să-i ceri unei persoane să acceseze o stare care implica meta-nivehți nu niveluri primare. Dacă instalezi o ancoră bazată pe senzații pentt o stare complexă ca optimismul, spiritul de inițiativă sau stima de sine și încerci să „declanșezi” ancora la o dată ulterioară, este puțin probabil să poți reaccesa acea stare. Când anumiți cercetători au făcut acest lucru, ei au ajuns la concluzia greșită că „NLP-ul nu funcționează”. Problema era însă că nu s-a făcut distincție între stări și niveluri de ancorare.

Dacă e simplu și ușor să ancorăm stări primare prin intermediul unor imagini, sunete și senzații, pentru a ancora meta-stări de obicei e nevoie de mai multă pricepere și măiestrie. În meta-stări trebuie să folosim mai multe *meta-mecanisme* în timp ce ancorăm astfel de experiențe stratificate. Trebuie să utilizăm sisteme de me ta-reprezentare cum sunt limbajul, meta-lingvistica, simbolurile, diagramele etc. La urma urmei, conștiința autoreflexivă operează la un meta-nivel față de nivelul modalităților de bază și față de filmele pe care le rulăm în mintea noastră.

Totodată, trebuie să folosim repetiția, intensitatea neurologică și să recurgem la straturi de solidificare internă.

Modelul meta-stărilor face distincție între stări primare și meta-stări. Stările primare se referă în general la teritoriul aflat *dincolo de* pielea noastră. Folosim astfel de stări pentru a ne descurca și a gestiona lucrurile, oamenii și evenimentele pe care le întâlnim în lume. Meta-stările operează însă cu abstracțiuni sau concepte de nivel superior, de exemplu „sine”, „timp-spațiu”, moralitate (bun/rău; corect/greșit), relații, valori, convingeri, „emoții” etc. Modelul meta-stărilor implică în mod inerent conștiința recurentă și autoreflexivă, care ne permite să reflectăm asupra gândirii noastre (adică să „meta-gândim”), să simțim în legătură cu sentimentele noastre (să „meta-simțim”), să vorbim despre vorbirea noastră (să „meta-comunicăm”) etc.

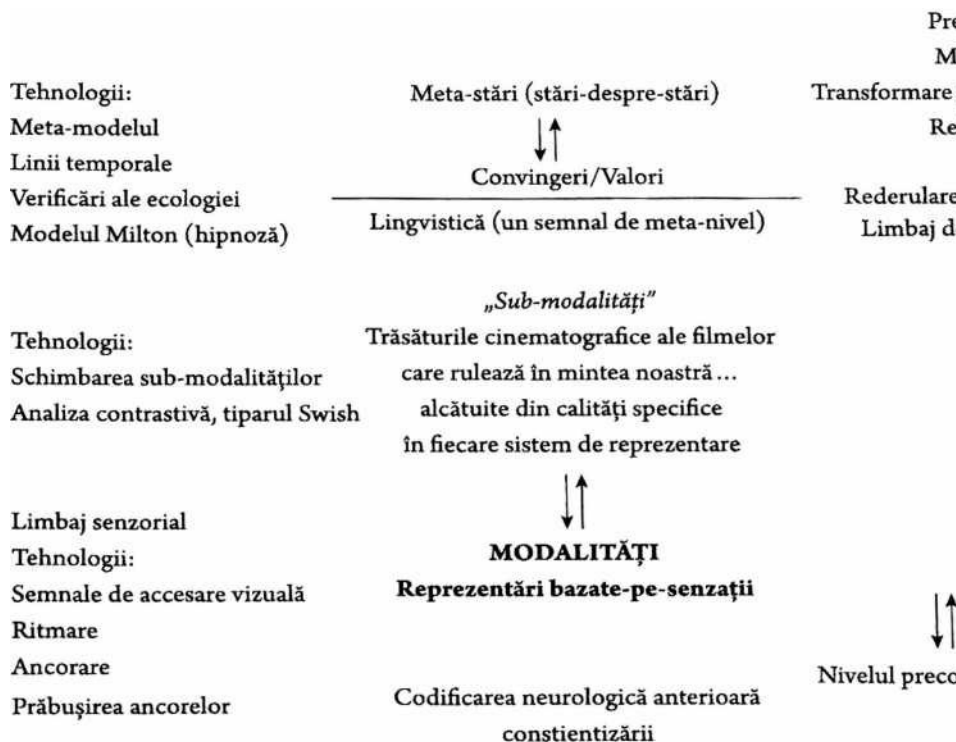
Ancorele de nivel primar instalează o „învățare” neurologică prin care stimulii din exterior ne condiționează răspunsul. În NLP, ancorele, ca *stimuli de condiționare*, sunt echivalentul mai simplu al condiționării clasice. Noi ancorăm *conținutul*.

Când instalăm o ancoră la un meta-nivel (nivelul învățării II), ancorăm *metoda* sau procesul modului în care experimentăm și încadrăm contextul de învățare, nu învățarea în sine. Bateson numea aceste ancore „marcatori de context” (adică declanșator, sugestie, cuvânt etc.). Ele identifică acel cadru de referință din care operăm. Acesta accesează contextul care



declanșează un tip de procesare diferit. *Meta-ancorele* (ancorele de meta-nivel) sunt acele ancore care leagă un context sau un cadru de o experiență.

*Cuvintele* înglobează, de obicei, acești marcatori de context sau ancore de meta-nivel. Putem include (ca ancore de meta-nivel) majoritatea termenilor evaluați vi, termeni care se referă la clase și categorii, echivalențe complexe, meta-cadre despre semnificații, termeni cauză-efect, meta-programe care se referă la nivelul de meta-procesare al unui individ etc. Ancorele care conțin în interiorul lor un meta-nivel implică sistemul de reprezentare digital auditiv. (Mulți dintre acești termeni vi se par noi și ciudați? Ei constituie alte fațete ale modelului NLP, pe care le vom defini treptat, pe măsură ce avansăm.)



## Figura 2.3. Nivelurile logice din cadrul reprezentărilor

### Mecanismele schimbării

*Cum funcționează „magia”.*

— Pornind de la acest model al funcționării umane prin folosirea de tipare pentru a ne crea propriile hărți mentale despre lume, cum explicăm „schimbarea”, transformarea, patologia, reînnoirea et

— Cum funcționează *tehnologiile umane* încorporate în *tiparele de trad formare*?

În ce mod funcționează această tehnologie pentru a produce schimbarea și transformarea în activitățile omului?

Înainte de toate, tehnologia transformării funcționează ca toate modelele psihologice

cognitiv-comportamentale, adică prin mecanismul cognitiv-emoțional al *reprezentării*. Cu alte cuvinte, noi nu operăm asupra lumii în mod direct, ci indirect. Operăm în lume prin intermediul hărților noastre despre teritoriu. NLP-ul combină ce este mai bun în mișcarea cognitivă cu ce este mai bun în psihologia comportamentală. Scrisă cu cratimă, sintagma „cognitiv-comportamental” admite că ambii factori operează în mințile-corpurile noastre ca un sistem interactiv. Totodată, acest model încorporează ce este mai bun din neuro-lingvistica semanticii generale și din modelul sistemului familial al MRI (Mental Research Institute - Institutul de Cercetări Mentale) care a generat „terapia de scurtă durată axată pe soluții”. Toate mecanismele explicative care se găsesc în acele domenii se aplică aici.

Ca model cognitiv-comportamental, începem cu recunoașterea postmodernă a *constructivismului*. Această filosofie susține că reprezentările interne pe care le avem asupra lumii au fost construite de noi și, de asemenea, că stocăm acele hărți sau tipare în sistemul nostru nervos. Experiența umană implică crearea de hărți de reprezentări interne teritoriului.

Pe măsură ce procesăm, codificăm și ne construim modelele interne asupra lumii (diagramele, paradigmele sau matricea noastră cognitiv-emoțională), noi experimentăm, simțim, comunicăm și ne comportăm. Percepem și experimentăm realitatea în funcție de hărțile noastre *despre* realitate. Prin urmare, atunci când ne schimbăm hărțile, schimbăm „realitatea” - de

fapt, realitatea noastră interioară, care e singura pe care o cunoaștem. Aceasta este esența transformării umane.

Ca model meta-psihologic, NLP-ul a început prin a explora modul în care „programarea” (adică învățarea, condiționarea, experimentarea) este codificată la nivelurile neuro-mentale (sau neuro-lingvistice). În felul acesta, NLP-ul a generat un tipar de lucru al *structurii subiectivității umane*.

Korzybski (1933/1994) observa că, în procesul de „abstractizare” a informației din lume, noi creăm o hartă a realității. El a formulat de acum clasică distincție hartă-teritoriu: „Harta nu este teritoriul”. De asemenea, a remarcat că dacă harta noastră are o corespondență similară (teoria corespondenței adevărului) sau o utilitate prin care să ne conducă în locurile unde vrem să ajungem (teoria pragmatică a adevărului), atunci, *ca hartă*, putem lucra cu ea în mod efectiv. Dacă nu întrunește niciunul dintre aceste criterii, atunci funcționează ca o „problemă” pentru noi și trebuie schimbată, adusă la zi sau eliminată.

NLP-ul, încorporând gramatica transformațională sau generativă a lui Chomsky, formulează un model de alcătuire a hărților folosind trei „procese de modelare”. Acestea includ ștergerea/omisiunea, generalizarea și distorsiunea, care se referă la faptul că, în timp ce procesăm miliardele de biți de informație pe secundă care ne bombardează sistemul nervos, noi ometem o mare parte din această informație, generalizăm o bună parte, iar restul îl distorsionăm. În urma abstractizării care se

produce prin acest proces, creăm o paradigmă. Modelăm lumea și apoi ne folosim sistemul nervos și construcțiile „mentale” pentru a ne croi drumul prin viață.

În felul acesta recunoaștem că mecanismele cognitiv-comportamentale ne mediază în ultimă instanță experiențele. Ne creăm realitatea prin intermediul percepțiilor noastre. Această hartă a teritoriului diferă în mod radical de teritoriul în sine. Dacă experiența noastră despre realitate pare foarte limitată și problematică, atunci problema se află în paradigma noastră, nu în lume. În concluzie, nu lumea este limitată și săracă ci harta noastră despre lume este una sărăcită.

Neuro-lingvistica noastră descrie mecanismul central care ne mediază experiențele. Când ne schimbăm structura neuro-lingvistică (felul în care ne folosim limbajele minții și fiziologia), ne schimbăm realitatea și experiența.

**Să trecem la tiparele tehnologiei umane sau la magie** înțelegând modul în care folosim sistemele de reprezentare și „submfr dalitățile” acestora și modul în care ne introduc în stări ale minții-corpului (stări neuro-lingvistice) și înțelegând cum noi, toți, modelăm lunitf utilizând procesele de omisiune, generalizare și distorsiune, acum putee să depistăm tiparele care creează experiențele noastre subiective. O as! fel de analiză a „strategiei” ne permite să lucrăm eficient cu experienj! subiective.

Folosind indicii de neuro-procesare, cum sunt semnalele de accesare vizuală (a se vedea p. 74),

marcatorii lingvistici, calibrarea non-verbală, fiziologia etc., putem obține formula internă, programul sau strategia care guvernează experiența unei persoane. Această formulă ne oferă o cale internă spre structura suferinței sau a nefericirii subiective a persoanei respective.

Modelul NLP consideră că nu oamenii sunt defecti, ci hărțile lor. Oamenii funcționează perfect. NLP-ul operează cu aceeași premisă care a devenit un cod de acces în terapia narativă și în „Frame Games” (200 lb): „Nu persoana este problema; problema este problema!”

Patologia intervine în hărțile noastre neuro-lingvistice despre teritoriu. Când operăm pornind de la hărți sărăcite și secătuite, trimitem către corpul nostru mesaje patologice, iar acestea vor conduce în cele din urmă la moduri de viață, gândire, simțire, relaționare și comportament care sunt secătuite și limitate. În final, suntem afectați.

Procesul de schimbare necesită un alt set de tipare, prin care să le distrugem pe cele vechi și să creăm unele noi și mai eficiente. Tiparele, ca procese pas cu pas, pot ajuta oamenii să se transforme.

Ajunge cu explicația și teoria – să trecem la tipare. În paginile care urmează veți găsi mai multe tipare pentru a putea lucra eficient cu hărțile umane. Fiecare tipar are o scurtă descriere a conceptului și, uneori, și o explicație sau informații suplimentare legate de sursa tiparului.

Am scris fiecare tipar ca pe un proces pas cu pas. Din când în când veți găsi un tipar expus în detaliu. De ce? Pentru că am vrut să ofer suficient

conținut, astfel încât și cei nefamiliarizați cu un tipar să-l poată folosi imediat. N-am vrut să reduc tiparele la simple schițe, să presupun că voi le cunoașteți și vi le amintiți, ci să le prezint ca pe niște elemente de schimbare bine construite, complete și eficiente.

**Formatul structural general** în această carte, am clasificat „problemele” (provocări, dificultăți) în mai multe categorii (a se vedea mai jos). Această clasificare a tipurilor sau genurilor de „probleme” este construită în așa fel încât voi să puteți alege, lucra cu și aplica mai eficient diversele tipare NLP. Această clasificare vă oferă o modalitate pentru a sorta și a separa „problemele”. Pentru această organizare a tiparelor NLP, am utilizat această listă de categorii drept structură organizatorică pentru capitolele care urmează. Astfel dificultățile umane se pot încadra în următoarele zone:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Părți</b>      | Când două sau mai multe „părți integrale” se află în conflict.  |
| <b>Identitate</b> | Când hărțile despre „sine” ale unei persoane sunt formulate necorespunzător și creează neplăceri sau limitări.                    |
| <b>Stări</b>      | Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse și/sau emoționale.  |
| <b>Limbaj</b>     | Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior și folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferință. |
| <b>Stiluri de</b> | Suferința care provine din  |

## **gândire**

distorsiuni cognitive și perceptuale din folosirea unor meta-program me inadecvate.

## **Semnificaț**

**ii**

Suferința care provine din convingeri limittoare sau din semnificații sărăcite.

## **Strategii**

Când nu știi cum să inițiezi un comportament dorit.

Acest sistem pur arbitrar este doar o modalitate de a administra și fragmenta materialul care urmează (a se vedea mai jos). Evident, putea suferi de incongruență când o parte a noastră vrea să se distreze în timpul orelor de muncă și să muncească atunci când e vremea distracției. De asemenea, putem să încadrăm aceasta ca pe o luptă cu propriile convingeri despre astfel de conflicte și despre ce implică ele raportatei identitatea noastră, la stările în care intrăm etc. Întrucât fiecare repfP zintă un cadru-de-referință construit, niciunul nu este mai „real” sau mai „adevărat” decât celălalt. Fiecare categorie are grade de utilitate diferite.

Aceste categorii nu sunt unele exclusive. Ele oferă doar o modalitate de a soluționa dificultățile umane și factorii care ne împiedică să experimentăm întregul nostru potențial. Ele sunt clasificate astfel doar pentru a-i abordate cu diferite tipare din arsenalul de tehnici NLP. Dacă un anumit tipar nu schimbă o „problemă”, îndreptați-vă pur și simplu spre o altă categorie care să vă permită să construiți „problema” într-un alt mod? vedeți dacă tehnologiile de acolo vă permit să o transformați.



<b>Starea prezentă</b>	<b>—</b>	<b>Starea soluției</b>
<b>Descriere: În moddorite specific, cum creează ea o problemă?</b>		<b>Descriere specifică în ceea ce priveș formularea corespunzătoare</b>

**Duc la**  
**Tipuri de resurse necesare pentru a efectua trecerea**

	<b>Când două sau mai multe „părți integrale” se află în conflict</b>
<b>Părți</b>	<b>Când hărțile despre „sine” al</b>
<b>Identit</b>	<b>unei persoane sunt formulate necorespunzător și creează neplăceri sau limitări.</b>
<b>ate</b>	
<b>Stări</b>	<b>Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse și/sau emoționale.</b>
<b>Limbaj</b>	<b>Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior și folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferință.</b>
<b>Stiluri</b>	<b>Suferința care provine din distorsiuni cognitive și perceptuale din folosirea unor meta-programme inadecvate.</b>
<b>de gândire</b>	
<b>Semni</b>	<b>Suferința care provine din convingeri limitatoare sau din semnificații sărăcite.</b>
<b>ficații</b>	

### **Figura 2.4. Algoritmul NLP**

Această diagramă structurează gândirea despre o „problemă” prin prisma trecerii de la *starea prezentă la starea dorită*. Această structură ne permite să analizăm o „problemă” mai întâi din perspectiva modului în care o experimentăm, gândim despre ea, o simțim în prezent, apoi din prisma strategiilor și reprezentărilor interne care o alcătuiesc. În felul acesta efectuăm o analiză a stării prezente. Apoi putem să ne ocupăm de starea dorită, cea la care vrem să ajungem, și să o analizăm în același mod, să efectuăm o analiză a stării dorite.

Această analiză ridică întrebări referitoare la resurse – cum să trecem de la o stare la alta și cum să creăm punți între ele.

— De ce resurse avem nevoie pentru a trece de la starea prezentă la starea dorită?

— Ce tehnologii umane din cadrul NLP-ului ne vor ajuta să trecem de la starea prezentă la starea dorită?

— Ce reprezentări interne, „submodalități”, meta-programe, strategii etc. ne vor ajuta în acest scop?

Și acum, tiparele.

#### **Partea a II-a**

Tiparele NLP

**Incantațiile f pentru transformare și dezvoltare Cartea cărților în NLP**

## Capitolul 3

Tiparele de bază

**Tipare pentru implementarea altor tipare**

**„Firele pe care le poți lega și dezlega se află sub puterea ta, cu condiția să fii atent la ceea ce ai deja (limbajul) și la structura incantațiilor pentru dezvoltare...”**

***Bandler și Grinder (1975, p. 19)***

Acum, când v-ați însușit Modelul NLP (capitolul 2), aveți aproape tot ce vă trebuie pentru a folosi tiparele de transformare pe care le veți găsi în această carte. „Aproape”, dar nu tot. „Aproape tot” înseamnă că e necesar să adăugăm alte câteva elemente înainte ca voi să vă scoateți bagheta magică și să folosiți această lucrare ca pe o carte de căpătâi pentru incantații destinate evoluției și schimbării.

În paginile anterioare am introdus conceptul de „niveluri logice”. În experiența umană, acesta duce la o distincție majoră între *conținut* și *proces*. Întrucât această distincție joacă un rol hotărâtor în cele ce urmează, cel mai bine e să vă ofer câteva explicații suplimentare înainte de a vă da frâu liber.

*Conținutul* descrie „ce”-ul unei experiențe, detaliile și povestea. Conținutul se referă atât la detaliile picante legate de ceea ce a făcut cineva, când, unde și cu cine, cât și la detaliile „plictisitoare”. În general, el descrie locul principal (uneori singurul loc) asupra căruia se concentrează majoritatea modelelor ajutătoare. El

descrie datele care ne pot copleși și seduce să pășim în conținut.

Prin contrast, *procesul* se referă la modul, la „cum” operează ceva, la *structura* și la *forma* sa. Ca model despre modele, NLP-ul adaugă o dimensiune superioară și cu totul nouă - se axează, în principal, pe procesul unei experiențe, pe modul în care ea funcționează și pe cadrele și contextele structurale (alte meta-stări).

În domeniul conținutului, oamenii vor să cunoască detalii peste detalii ale fațetelor care compun o experiență.

- Când ți s-a întâmplat acel lucru îngrozitor?
- Din cauza cui?
- Și ce-ai simțit în legătură cu asta?
- Și ce altceva?

În unele terapii, practicienii chiar cred că recapitulând detaliile suficient de mult, până la urmă oamenii vor depăși durerea. Este adevărat, uni oameni devin în cele din urmă insensibili față de un eveniment traumatic sau pur și simplu se plictisesc de atâta repetiție. Dar nu toți. De mult? ori, tocmai procesul repetării continue *consolidează* generalizările pe care persoana respectivă le-a făcut inițial în legătură cu evenimentul traumatic, cu alte cuvinte repetiția nu face decât să consolideze problema; să-i confere mai multă forță și intensitate. În acest caz, fiecare vizită la terapeut adâncește prăpastia în care se află acea persoană. În NLP, nu procedăm astfel.

În NLP, noi vrem să ne gândim la procesul unei experiențe concentraându-ne pe structura ei,

nu pe detaliile specifice, de aceea lucrăm cu experiențele analizându-le prin prisma structurii sau a procesului. De ce am de mulți terapeuți continuă să exploreze detaliile înfiorătoare ale unor traume? Lăsând la o parte faptul că operează pornind de la o paradă: „mă care presupune că materialul reprimat trebuie scos la suprafața înfruntat, într-o notă umoristică, Bandler spune: „Terapeuții sunt pro băgăcioși - mult prea băgăcioși”.

Așadar, cum descoperim structura care alcătuiește procesul unei experiențe? Trebuie să mergem *meta* către un nivel superior. Când *pășim* i afara unei experiențe și adoptăm o meta-perspectivă, atunci putem să vedem structura, adică reprezentările acelei experiențe, trăsăturile din matografice (calitățile și distincțiile de „submodalitate”), concluziile abstractizările pe care acea persoană le-a făcut *despre* experiență, stilul de gândire sau tipurile de sortare (meta-programe) ale persoanei respectate etc. Așa se explică puterea acestui model de a schimba lucrurile rapid complet.

Se poate face o comparație între procesarea computerizată a unui text și *structura* procesării umane. Să presupunem că vreți să schimbați o scrisoare sau un document pe care l-ați scris folosind un anumit program de procesare a textului. Acum, să presupunem că ați hotărât că nu mai vreți ca textul să înceapă pe primul rând al fiecărei pagini, ci cu câteva rânduri mai jos. Ce puteți face pentru a iniția o astfel de schimbare? Cum puteți efectua acea schimbare? Ați putea să

intrați în text și să realizați *schimbări de conținut* în fiecare loc specific din document, pe fiecare pagină. Gândiți-vă la asta ca la o schimbare de conținut *în interiorul* textului.

O altă posibilitate e să lăsați textul în pace și să mergeți la meniul Format. Acolo, puteți să tastezi o comandă care să efectueze schimbări în tot documentul. La acest nivel superior, nivel care guvernează documentul în sine, puteți, dintr-o singură mișcare, să schimbați toate paginile. Efectuând schimbarea în acest mod, se realizează o transformare la *nivel structural*.

Când transformăm un program la un meta-nivel, creăm o schimbare generalizată, în așa fel încât să obținem transformări în întregul sistem. NLP-ul încearcă să facă exact acest lucru în ceea ce privește *umane din mințile* noastre, cele care ne spun povestea și ne trasează viitorul, **în** NLP, pășim în afara conținutului pentru a adresa întrebări structurale **despre** cadrele operaționale sau meta-stări.

**Programe pentru implementarea altor programe într-un** capitol ulterior, vă vom prezenta meta-programele. Aceste *programe de* nivel superior funcționează în conștiința umană similar modului **în care** funcționează un *sistem de operare* într-un computer. Ele răspund de **felul în** care noi percepem, sortăm informațiile și procesăm datele. Când **schimbăm** unul dintre aceste meta-programe, creăm adesea o schimbare **generalizată**, care se extinde în tot sistemul nostru minte-corp.

**În mod** tipic, la fel se întâmplă și cu aceste prime meta-tipare NLP. **Vi le-am** prezentat aici tocmai pentru că ele sunt mai mult decât *tipare de transformare* specifice. În primul rând, ele ne dau posibilitatea de a **folosi acest** model și de a aplica tehnologia la o gamă largă de lucruri.

Un terapeut are nevoie de ele pentru a lucra cu clienții. La fel și un manager, în activitatea sa cu oamenii din organizația pe care o conduce. Dar și un părinte, un agent comercial, un instructor/antrenor sau orice persoană care lucrează cu sine sau cu alți oameni.

### **Obiectivul meta-tiparelor**

Care ar fi, pe scurt, obiectivul principal al NLP-ului? Rezumat într-o singură frază, el ar fi acesta:

*NLP-ul își propune să ajute o persoană să-și clarifice harta unei stări prezente scai i unei dificultăți, apoi să acceseze și să aplice acelei stări prezente anumite resurse, astfel încât persoana respectivă să se poată îndrepta spre găsirea unei soluții sau a unei star dorite.*

Această abordare face ca întregul proces al aplicării tehnologiei umane să fie orientat către soluții și axat pe resurse. Dacă inițial originea, fațetele, factorii și natura problemelor joacă un rol în cadrul procesului noi nu trebuie să cunoaștem cauza unei probleme pentru a o rezolva. Nu e nevoie să știm cum a evoluat ea, cum a luat amploare, nu trebuie să-i aflăm toate sursele și manifestările. De fapt, când *conștientizăm* prea mult o problemă, de cele mai multe ori nu facem decât să o consolidăm în loc să rezolvăm lucrurile,

conștientizarea face ca toată atenția noastră să se concentreze asupra problemei și, astfel, îi conferă forță. În loc 's\* ne angajăm într-o psiho-arheologie de amploare, schimbăm orientarea spre ceva mai pozitiv, ne concentrăm pe găsirea *soluției*.

Această orientare spre găsirea soluției subliniază cât este de importantă să ne stabilim obiective și scopuri clare și să cunoaștem criteriile care ne permit să elaborăm soluții formulate corespunzător. Ea subliniază și importanța de a gândi prin prisma resurselor pentru a crea punți **d** legătură.

— Ce resurse îți sunt necesare pentru a-ți atinge scopul?

— Lipsa căror resurse te-a împiedicat să faci pasul următor?

— În care altă parte a vieții tale poți să găsești acea resursă?

Per ansamblu, această abordare pune accent pe aici și acum, astfel în *ce* facem azi, *cum* ne folosim în acest moment „trecutul”, dar și „viitorul cum alcătuim hărți ale realității, cât de multă responsabilitate ne asumăm etc., toate acestea trec pe primul plan.

### **Primul meta-tipar**

De unde începem? De unde trebuie să înceapă un terapeuta care lucrează cu un client? Sau un manager cu oamenii pe care îi supraveghează și conduce? În NLP, începem „având în minte sfârșitul” – respectiv, rezultatul pe care dorim să-l obținem. Prin urmare, în mod tipic, ne întrebăm pe noi sau pe celălalt:

— Ce îți dorești?



— Dacă nu ai avea acea problemă, ce ai prefera să ai în schimb?

— Încotro vrei să te îndrepti după ce ajungi la destinație?

Înainte de a vă prezenta *tipare de transformare* specifice, trebuie să știm ce anume vrem, noi sau o altă persoană, spre ce rezultat dorit trebuie să țintim. Apoi, începem cu conceptul sau cu meta-tiparul *obiectivelor* sau *rezultatelor formulate corespunzător*. În final, prezentăm alte meta-tipare necesare pentru ca o persoană să se angajeze efectiv în procesul de transformare.

## **1. Tiparul rezultatului formulat corespunzător**

### *Concept*

O caracteristică de bază a modelului psihologiei cognitiv-comporta-**mentale** constă atât în aplicabilitatea sa, în abordarea experimentală, **cât și** în caracterul său direct. Acesta contrastează cu stilul indirect și **non-directiv** al școlii rogeriene și școlii psihanalitice. De la abordarea **hipnotică** directă a lui Erickson, la caracterul direct al terapiei de scurtă **durată** axate pe soluții, stilul de instruire NLP privind „gestionarea **propriului** creier” și abordarea prin confruntare din terapia REBT, în care **o persoană** este contrazisă și instruită să înfrunte distorsiunile cognitive, **toate aceste** modalități operează *concentrându-se asupra rezultatului dorit*.

**Cu alte** cuvinte, aceste modele ale funcționării umane operează dintr-o **stare de**

*profundă intenționalitate*, urmărind în permanență obiectivul sau **rezultatul** dorit.

— Ce ai dori să realizezi astăzi?

— Cum te pot ajuta să faci față acestei dificultăți?

— Dacă în noaptea asta s-ar întâmpla un miracol și mâine nu ai mai avea problema, cum ți-ai da seama?

— Ce anume te-ar face să știi asta?

NLP-ul oferă un model pentru a elabora *rezultate formulate corespunzător*. Întrucât acest proces funcționează ca un tipar în sine, vi-l prezint ca fiind: primul tipar, de fapt un *meta-tipar*. Acest tipar folosește criteriile formulării; corespunzătoare spre a crea scopuri utile, care motivează și împuternicesc tocmai pentru că noi le-am formulat *corespunzător*. Le-am structurat astfel încât, prin construcția și alcătuirea lor, să ne proiecteze în viitor, să răspuni dă criteriilor noastre și să ne permită să ne realizăm scopul.

*Formularea corespunzătoare a rezultatelor dorite*

La suprafață, „stabilirea scopurilor” pare un lucru simplu și ușor de realizat. Totuși, faptul că majoritatea oamenilor întâmpină mari dificultăți în stabilirea și îndeplinirea scopurilor ne face să ne punem anumite întrebări. Acest lucru sugerează că procesul de trecere de la o stare prezentă la o stare dorită implică mai mult decât am putea crede la prima vedere.

În acest tipar al rezultatelor formulate corespunzător, noi identificăm factorii-cheie care ne permit să găsim ceea ce ne dorim și să ne

organizăm răspunsurile în așa fel încât să facem pași clari și pozitivi pentru a dorințele și speranțele noastre să devină realitate. Acest tipar ne oferă totodată o modalitate bine documentată de a lucra cu o persoană pentru a o asista și a o ajuta în procesul de a-și atinge obiectivele dorite. Acest tipar îi implică și pe alții (clienți, cumpărători, prieteni, copii etc. Într-un mod responsabil, determinându-i să acorde importanță cuvintelor pe care le rostesc și preocupărilor pe care le au și ajutându-i să-l stabilească scopuri într-un mod mai inteligent.

Folosirea acestui model ca pe o hartă pentru *proiectarea scopurilor împreună cu alții* ne permite să evităm multe dintre problemele care apar în modelul tradițional atunci când vrem să ajutăm alte persoane. Și anume:

— Oameni care nu vor să se schimbe cu adevărat.

— Oameni care nu se simt pregătiți pentru schimbare.

— Oameni care se tem de schimbare etc.

În plus, folosind aceste criterii, ne putem angaja în conversații axate pe scop în domeniul afacerilor, al relațiilor personale și al terapiei. În felul acesta se creează o orientare nouă pentru toți cei implicați - o concentrare pe găsirea soluției.

*Criterii-cheie fac ca un rezultat să fie formulat corespunzător*

### **1. Enunță-l la afirmativ**

Ce vrei?

Ce vrei *cu adevărat*?

Ai descris în mod specific ceea ce *vrei*?

Scopul tău descrie și ceea ce *nu* vrei?

De exemplu: „*ffuvreau* să-i judec pe alții”. Negația din cuvântul „*nu*” evocă în minte ceea ce încercăm să negăm. „Nu te gândi la Elvis Presley”. „Nu te gândi să-ți folosești înțelepciunea pentru a-ți trăi viața mai frumos”.

Ați evitat negația în modul în care v-ați enunțat scopul?

Dacă nu aveți o problemă anume, ce se va întâmpla?

Dacă am înregistra scopul vostru pe suport audio-video, ce am vedea și auzi?

## ***2. Enunță ce poți face și menține - activități ale răspunsului tău***

Scopul tău depinde de alții? („Vreau ca alții să mă placă.”)

Scopul tău depinde de ceea ce îți poți face tu însuți?

Ai afirmat ceva ce poți iniția și menține?

Scopul și acțiunile tale se află sub controlul și puterea ta de răspuns? Se află în zona capacității tale de răspuns?

Ce acțiuni specifice ai putea îndeplini în această săptămână pentru a-ți reduce problema sau pentru a o elimina de tot?

Ce anume ai putea face azi care să te îndrepte în acea direcție?

## ***3. Contextualizează când, unde, cu cine etc.***

Ți-ai definit și reliefat mediul, contextul și situația specifice necesare pentru a-ți atinge scopul? De exemplu, nu scrie: „Vreau să slăbesc”.

Afirmă exact cât vrei să slăbești și perioada de timp pentru asta, de pildă: „Vreau să slăbesc 4,5 kg în două luni”. În felul acesta, creierul tău are informația specifică pe care o poate reprezenta clar și poate începe să o prelucereze sub forma unei hărți care să precizeze ce anume trebuie să faci pentru ca acest lucru să se întâmple.

Ai identificat locul, mediul, relația, timpul, spațiul, persoanele etc. pentru acest nou mod de gândire, simțire, comportament, vorbire etc.?

Ai contextualizat, de asemenea, unde nu vrei să ai acest comportament?

#### ***4. Enunță în cuvinte bazate pe senzații***

Scopul tău descrie în mod specific și precis ceea ce vei vedea, auzi și simți?

Ai eliminat toate cuvintele abstracte și vagi și le-ai transpus pentru specifica comportamente pe care le poți înregistra pe bandă video? Nu „Vreau să devin charismatic în relația cu ceilalți”, ci „Vreau să zâmbesc, să întâmpin călduros oamenii cu o strângere de mână și a le spun pe nume...”

Ai doar un limbaj bazat pe văz-auz-simț în afirmarea scopului tău?

#### ***5. Segmentează scopul în pași și etape mici***

Ți-ai fragmentat rezultatul dorit până la o dimensiune care să **& realizabilă**?

Scopul tău pare să te copleșească?

Nu-ți scrie scopul în genul „Voi scrie o carte”, ci, mai degrabă, „Vo [scrie câte două pagini în fiecare zi”. Nu scrie: „Voi slăbi 20 kg”, e „Voi mânca cu zece înghițituri mai puțin la fiecare masă; voi bea pahar plin cu apă înainte de a

comanda sau de a mânca; voi urcap scări de câte ori se va ivi ocazia”.

Este scopul tău enunțat în dimensiuni suficient de mici încât să pari ușor de atins?

Știi *un lucru* pe care l-ai putea face azi în legătură cu scopul tău?

## ***6. Încarcă descrierea scopului tău și planifică printr-o mulțimi de resurse***

Ce resurse îți vor fi necesare pentru a-ți transforma visul în realitate Ai nevoie de mai multă încredere în capacitatea ta de a vorbi i public?

Dacă da, ai notat-o ca pe un scop secundar?

Când te gândești să trăiești având acest nou obiectiv în următoare săptămâni, ce alte resurse îți sunt necesare?

Ce zici de hotărâre, perseverență, încredere, abilitatea de a căuta informații și de a le verifica personal, testarea realității, calm, limpezime etc.?

## ***7. Specifică dovezile care îți vor arăta că ți-ai îndeplinit scopul***

Cum îți vei da seama că ți-ai atins scopul?

Ai o dovadă specifică în acest sens?

Care sunt indicii senzoriali specifici care-ți arată că ai obținut rezultatul dorit?

Ce te va anunța *când* ți-ai atins scopul și că poți renunța sau te poți relaxa?

## ***8. Fă-l convingător***

Scopul tău este convingător?

Te motivează astfel încât să simți că *trebuie* să-l obții?

Te invită într-un viitor privilegiat care te

entuziasmează? Întrucât scopurile trebuie să ne motiveze, se întâmplă asta și cu al tău? Ce trebuie să faci pentru a-l simți mai atrăgător, irezistibil și convingător?

### **9. Verifică ecologia**

Acest scop este în acord cu toate celelalte scopuri și valori ale tale, cu întreaga ta ființă?

Există „părți” din tine care să obiecteze față de acest rezultat dorit? Când pătrunzi în interior și verifici dacă experimentezi acest scop ca fiind acceptabil pentru toate fațetele tale, ce se întâmplă? Ți se îmbunătățește viața?

Te face o persoană mai puternică? Este ecologic?

Folosirea acestor criterii, cu propria persoană sau cu altcineva, ne permite să efectuăm un *control al calității* pentru obiectivele noastre. Așa putem să ne formulăm rezultatele dorite, astfel încât să le codăm și să le reprezentăm pe hartă într-o manieră formulată corespunzător în legătură cu viitorul pe care vrem să-l creăm. Stabilirea inteligentă a scopului ne va duce acolo unde vrem să ajungem.

*Formularea corespunzătoare a rezultatelor dorite*

- Enunță-l la afirmativ.
- Enunță ce poți face și menține.
- Contextualizează-l și indexează-l.
- Enunță în cuvinte bazate pe senzații.
- Enunță scopul în pași și etape mici.
- Încarcă descrierea cu resurse.
- Specifică dovezile care îți vor arăta că ți-ai îndeplinit scopul.

- Descrie-l într-o manieră convingătoare.
- Verifică ecologia.

## **2. Ritma rea sau acordarea la modelul despre lume al altei persoane**

### *Concept*

*Ritmarea* sau *acordarea* la modelul despre lume al altei persoane descrii de-al doilea meta-tipar. Ritmarea se referă la procesul prin care ne a dăm la cuvintele, valorile, convingerile, postura și respirația altei soane, precum și la alte fațete ale experienței în desfășurare a perso; respective.

Ritmarea sau acordarea la comportamentele unei persoane des structura a ceea ce noi numim *empatie* sau raport. Când intrăm în mea conceptuală mental-emoțională a altei persoane și-i folosim lim lui, cuvintele de evaluare, cadrele de referință etc., preluăm modul gândire și de simțire prin care acea persoană percepe lumea – mod său despre lume. Procedând astfel, abordăm a doua poziție perceptu, Aceasta se acordă la „realitatea” persoanei respective.

Oglindind harta realității pe care și-a construit-o o altă persoană transmitem acesteia înțelegerea, aprobarea și empatia noastră. Band și Grinder (1975,1976) observau că majoritatea oamenilor folosește sistem de reprezentare preferat (VAK). Ascultând predicatele pe ci oamenii le folosesc în aceste categorii și utilizându-le apoi în comuniirile noastre, *ritmăm lingvistic* (sau ne acordăm la) realitatea altei persoai în felul acesta se creează „un drum din cărămizi galbene” care du direct spre inima acelei persoane.



Să presupunem că cineva spune: „După cum văd eu lucrurile acum, ci că toate merg din ce în ce mai rău și asta mă face să mă simt foarte rău

Noi ar trebui să folosim *termeni vizuali* și *emoțional* similari. Dacă spunem „Aud ce zici”, trecem la canalul auditiv și nu mai reușim să ritmăm acea persoană. „Se pare că lucrurile s-au cam înnegurat în lumea ta...” s-ar potrivi mai bine.

Întrucât ritmarea este o tehnologie atât de puternică, puteți găsi cărți despre crearea raportului, chiar a unui raport instantaneu. Prin urmare, dacă învățăm cum să identificăm, cum să ne calibrăm la și cum să oglindim răspunsurile unei alte persoane, vom obține structura raportului.

*Tiparul*

### ***1. Adoptă o fiziologie similară cu a persoanei respective***

Cum stă?

Ce postură are?

De unde respiră (din stomac, din piept, din gâtlee)?

Respiră repede sau încet?

Cum gesticulează, cum se mișcă sau cum își folosește expresia feței? Care este calitatea, înălțimea, tonul, volumul etc. vocii sale?

### ***2. Ascultă, identifică sistemul de reprezentare al acelei persoane și acordează-te la el***

Ce sistem preferă acea persoană?

Ce îți spun semnalele de accesare vizuală ale acelei persoane?

Cât de ușor îi poți detecta etapele de reprezentare?

### ***3. Ascultă persoana și acordează-te la meta-cadrele ei***

Ce cuvinte folosește persoana când vorbește despre valori, standarde, criterii, convingeri etc.?

Ce cadre de convingeri auzi sau detectezi?

Ce distincții de meta-stare prezintă în limbaj sau neurologie?

### **3. Calibra rea stării**

#### *Concept*

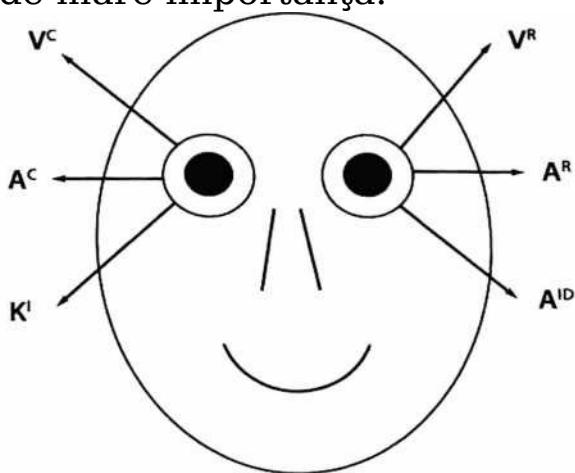
**Calibrarea** înseamnă să ne folosim competența senzorială pentru a **dezvolta o** concentrare intensă care să ne permită să detectăm starea **mental-emoțională** a altei persoane, dispoziția, experiența sa etc.

Când calibrăm un mecanism, învățăm să-i identificăm și să-i măsurăm reacțiile unice. Pentru a calibra o ființă umană e nevoie să învățăm să ne folosim competența senzorială (ochi, urechi, piele și alți receptori senzoriali deschiși și furnizori de informații) pentru a identifica fațetele unice ale experiențelor unei altei persoane, în timp ce acea persoană procesează informații, intră sau iese din anumite stări etc.

Bandler și Grinder (1976) au identificat tipare ale semnalelor de accesare vizuală care constituie un set-cheie de reacții cărora trebuie să li acordăm atenție. Semnalele de accesare vizuală se referă la mișcările laterale ale ochilor unei persoane în timp ce aceasta „se gândește”, procesează informația, „pătrunde în interior”

pentru a găsi semnificații alt cuvintelor sau elementelor de referință etc.

Ca tipar general, majoritatea oamenilor își mișcă ochii în sus pentru a vizualiza. Ei își mișcă ochii în lateral (dintr-o parte în alta) când la ascultă vocea interioară și poartă un dialog cu ei înșiși. Și își îndreaptă ochii în jos când accesează sentimente. În plus, întrucât există emisfera dreaptă și emisfera stângă, o persoană dreptace va privi în sus și spre stânga când își amintește vizual, spre stânga când își amintește auziții sau în cuvinte, în jos și spre stânga când rememorează sentimente de mare importanță.



Partea ei dreaptă

Partea ei stângă

(Persoana, cu fața la tine)

### **Figura 3.1. Diagrama semnalelor de accesare vizuală 74**

În mod similar, o persoană dreptace va privi în sus și spre dreapta pentru a crea un tablou imaginar, în lateral și spre dreapta pentru a

construi sunete, muzică și cuvinte, și în jos și spre dreapta pentru a accesa sentimentele obișnuite și sentimentele construite. Tratați aceste tipare de accesare ca pe niște generalizări și calibrați-vă întotdeauna la persoana cu care comunicați. Oamenii invers cerebral își vor aminti și vor construi experiențe în direcția opusă.

Semnalele de accesare vizuală ne oferă un indiciu legat de sistemul de reprezentare pe care îl accesează cineva în timp ce se gândește. Putem, de asemenea, să ne calibrăm la alte semne neurologice, cum sunt respirația, tonusul muscular, fiziologia, culoarea pielii etc. Toate cărțile de la începutul NLP-ului (1970 și 1980) oferă o mulțime de informații detaliate despre calibrare și ritmare.

Calibrarea joacă un rol crucial în comunicare, învățare și psihoterapie, pentru că fiecare persoană are un mod unic de a experimenta și reacționa. Un aspect important al calibrării implică detectarea momentului în care o persoană este sau nu de acord cu noi. Voi reușiți să identificați acest moment? Unii oameni o fac într-un mod vizibil, care nu lasă nicio urmă de îndoială. Alții o fac într-un fel mai puțin evident. Unii lasă să se vadă doar schimbări subtile pentru a spune: „Da, sunt de acord cu tine”, „Nu, nu te înțeleg sau nu sunt de acord cu tine”.

### *Tiparul*

#### ***1. Fă pereche cu cineva***

Fă pereche cu cineva și angajează-te într-o conversație plăcută, adresându-i întrebări simple și ușoare. Pentru acest exercițiu, întreabă lucruri

simple și apoi confirmă-le prin întrebări da/nu, acordând atenție și răspunsurilor non-verbale pe care ți le oferă cealaltă persoană în timp ce verbalizează „Da” sau „Nu”, pentru a-și exprima acordul sau dezacordul față de ce spui tu.

„Spui că te cheamă Bob?”

„Cum îți place să ți se spună?”

„Bobby? Deci preferi așa?”

„Te-ai născut în California?”

„Ai mașină?”

## ***2. Calibrează-te la „da”-ul sau „nu”-ul acelei persoane***

Din ce este alcătuit un răspuns non-verbal „da” sau „nu” al partenerului tău? continuă să observi atunci când adresezi întrebările, până când poți face deosebirea între răspunsurile non-verbale pentru „da” și cele care însoțesc un „nu”.

De exemplu, unii oameni își vor încorda spontan și inconștient mușchii maxilarului pentru „nu” și îi vor relaxa pentru „da”. Unii se vor albi la față pentru „nu” și se vor înroși sau îmbujora pentru „da”, Unii își înclină capul în față când exprimă un „da” și îl înclină în spate pentru „nu”. În timp ce vă calibrați, fiți atenți la tensiunea musculară, mișcările ochilor, gesticulație, relaxarea/încordarea ochilor la gură, respirație etc.

## ***3. Feedback „da/nu” pentru a-ți exersa intuiția***

Când simți că poți distinge între mesajele „da” și mesajele „nu” pe care ți le transmite o persoană la nivel non-verbal, cere-i partenerului să-ți răspundă la întrebări doar non-verbal, fără să

pronunțe niciun cuvânt.

Continuă să adresezi întrebări și să observi reacțiile. După fiecare întrebare, spune-i partenerului tău cum crezi că a răspuns, cu „da” sau cu „nu”. Când obții patru răspunsuri corecte consecutiv, înverșați rolurile.

#### ***4. Continuă să exersezi până când devine ușor și automat***

Cât timp îți ia să-ți exersezi intuiția pentru a depista semnalele non-verbale pentru „Da, sunt de acord” și „Nu, nu sunt de acord” ale unei persoane?

Exersează cu mai multe persoane pentru a deveni și mai conștient de variațiile pe care le manifestă oamenii. Apoi petrece o zi sau două doar observând acest gen de semnale de acord/dezacord pe care și le transmit oamenii.

#### **4\* Verificarea ecologiei unui tipar**

##### *Concept*

Verificarea ecologiei pentru sistemul minte-corp-emoție este o modalitate prin care ne asigurăm că suntem echilibrați, aliniați și congruenți

Această tehnologie umană ne permite să efectuăm o „verificare a realității” asupra gândurilor, emoțiilor, experiențelor, stărilor, convingerilor, ierarhiei noastre de valori etc. Când facem această verificare a ecologiei, mergem la un nivel superior conținutului. Acest lucru ne permite să vedem structura, procesul și forma. Verificând ecologia, efectuăm o meta-mișcare, adică mergem „deasupra” sau „dincolo de „(meta) experiența noastră curentă (sau a altcuiva) și adresăm

întrebări *despre* ea.

— Te ajută în vreun fel această stare, convingere, idee, sentiment etc.?

— Îți îmbunătățește viața sau te limitează în vreun fel?

— Ți-ar plăcea să schimbi acest mod programat de gândire, simțire și comportament?

— Acest mod de funcționare te face mai puternic pe termen lung?

— Te va face mai eficient sau mai puțin eficient?

— Cum se raportează și se armonizează cu celelalte aspecte ale vieții tale?

Trecerea la o meta-poziție ne plasează la un nivel de observație superior, **în așa** fel încât să putem evalua cu mai multă acuratețe efectul global al **unei convingeri**, al unei emoții, al unui comportament sau al oricărui alt **răspuns**. Aceasta ne permite să ne evaluăm evaluările dintr-o perspectivă **mai** amplă. În esență, verificarea ecologiei ne pune la dispoziție o **tehnologie** pentru a efectua mai multe tipuri de verificare a experienței **noastre**. Ne permite să efectuăm o verificare a congruenței, o verificare **a realității și o** verificare a calității pentru fiecare tipar pe care îl folosim **pentru a** ne guverna viața. Procedând astfel, avem o modalitate pentru **a ne păstra viața** echilibrată în raport cu toate contextele și sistemele în **care trăim**.

Conștiința umană operează ca un *sisminte-corp-emoție* alcătuit din **părți** interactive. Toate părțile componente interacționează. Prin urmare,

**când** influențăm un element din sistem, această acțiune are de obicei **repercusiuni** și asupra celorlalte elemente. În consecință, acest tipar de **verificare a** ecologiei se axează pe asigurarea că o schimbare propusă sau **un** comportament nou va funcționa eficient și va lua în considerare toate **rezultatele** și valorile noastre.

**Verificarea** ecologiei este importantă întrucât o schimbare neecologică **poate cauza** prejudicii. În mod tipic, când o anumită schimbare este neecologică, ea nu durează. Dacă durează, ea poate crea conflicte interne sau poate genera alte probleme pentru noi. Cu alte cuvinte, dacă nu luăm în considerare impactul global al schimbărilor, putem să producem schimbări care să pară foarte bune la un anumit nivel, dar să aibă efecte dezastruoase la un alt nivel.

### **Diferite cadre ale ecologiei în NLP**

— *Rezultatele conflictuale* sugerează că, atunci când nu obținem schimbarea dorită, se prea poate să existe motive întemeiate pentru care *nu* am obținut acele schimbări. Să atingi un scop fără să te ocupi de rezultatele conflictuale poate să fie dăunător. De aceea, mai întâi verificăm ecologia.

— *Rezultatele stării prezente* presupun că fiecare comportament și/sau răspuns îndeplinește o funcție utilă. Întrucât această funcție va opera într-un mod unic pentru fiecare persoană, este important să identificăm și să păstrăm această funcție atunci când facem o schimbare. Ce voi (vei) pierde odată cu această schimbare, convingere



sau comportament?

— *Presupozițiile îndoielnice* implică faptul că uneori schimbarea nu se produce pentru că acea schimbare nu este în acord cu realitatea internă sau externă a persoanei. Când vrem să schimbăm ceva, trebuie să examinăm și presuposițiile care se află în spatele dorinței de schimbare. Adesea, oamenii vor să fie motivați să facă mai multe, când de fapt au nevoie doar de o modalitate mai bună de a decide dacă ești într-adevăr indicat să faci acele lucruri.

*Verificări ale ecologiei care trebuie efectuate*

— *Incongruența*. Răspundem congruent când ne gândim să facem o schimbare? Priviți și ascultați pentru a detecta răspunsurile incongruente în timp ce o persoană descrie sau experimentează rezultatul dorit. Dacă acea persoană răspunde incongruent, explorați una dintre următoarele trei întrebări:

a. Ai una sau mai multe părți care exprimă rezultate conflictuale?

**b.** Ai o parte conflictuală care continuă să joace un rol activ atunci când te gândești la acest rezultat dorit?

c. Ai suficientă acuitate senzorială pentru a detecta incongruența?

— *Anticiparea posibilelor probleme*

Ce probleme ar putea apărea ca rezultat al schimbării propuse?

Va avea ea rezultatul dorit?

Ce va pierde persoana prin obținerea acelui comportament? (Orice câștig implică întotdeauna și o oarecare pierdere, oricât de mică.)

— *Stergeri/omisiuni*. Când aduni informația, nu uita ce este lăsat în afară, evitat sau ignorat. Revezi ceea ce nu este menționat.

Ai luat în considerare reacțiile interne, procesarea și comportamentele externe ale celorlalți oameni importanți în raport cu schimbarea propusă?

Ce *nu* ai inclus în decizia ta?

Ce *nu* consideri că ar trebui să iei în considerare?

*Tiparul*

**1. Invită persoana să facă un pas înapoi**

Ce gând, reprezentare, convingere, valoare, tipar, experiență, stare ai vrea să verifici?

Te-ai **retras suficient de mult pentru a putea gândi acea experiență?**

Când te gândești la acea stare, convingere, decizie, sentiment, sunt **ele** ecologice?

**Această** convingere îți îmbunătățește viața în vreun fel?

**Acest** mod de gândire-și-simțire te-ar face mai puternic în drumul **tău prin** viață?

2. Realizează o evaluare la un nivel superior **în** timp ce observi această alegere, consideri că ți-ar **fi** de folos?

**Ți-ar limita** sau ți-ar îmbunătăți viața?

**Fiecare** parte a ființei tale o consideră folositoare?

**Există** vreo parte din tine care i s-ar împotrivi?

**Te face** mai puternic?

Acest lucru îți extinde posibilitățile și îți

deschide noi alegeri sau or & cază limitări noi și diferite?

### ***3. Fă un pas înapoi pentru a-ți evalua evaluarea***

Ce criterii sau standarde folosești pentru a realiza acea evaluare?

Câtă importanță ar trebui să conferi acelor criterii?

### **5. Flexibilitatea răspunsurilor**

#### *Concept*

Această aptitudine sau tipar de meta-nivel se referă la necesitatea de a cultiva în noi înșine (sau în altcineva) mai multă flexibilitate în răspun suri. Comparați asta cu opusul său – rigiditatea în răspunsuri. Noi cultivăm flexibilitatea verificând în permanență răspunsurile și rezultatele pe care le avem. Când descoperim un set de răspunsuri pe care nu le vrem facem ceva diferit. Aplicăm astfel principiul fundamental al comunicării în NLP:

Indiferent de intenția noastră, semnificația comunicării noastre este răspunsul pe care îl obținem.

Când descoperim că răspunsul pe care îl primim este diferit de răspun sul pe care îl doream, modificăm ceea ce facem pentru a oferi noi de clanșatori și stimuli. Dacă vom continua să oferim mereu același stimul vom obține același răspuns – mai multe răspunsuri de același fel. NLP-ul încurajează dezvoltarea flexibilității, într-o asemenea măsură încât sub liniază că fiecare persoană operează prin prisma propriului model (to pre lume. Nu contează cum funcționează acele modele, importante că *funcționează*. Produc

rezultate. Se poate să nu funcționeze bine, să nu ne ofere ce dorim, însă ele funcționează, iar noi gândim, simțim și acționăm în acord cu structura acelor modele.

NLP-ul nu afirmă că toți oamenii sunt „la fel”. O astfel de idee creează un model închis și rigid. Dimpotrivă, noi anticipăm și ne așteptăm la diferite în fiecare persoană. Considerăm că fiecare persoană este unică în felul de a gândi-și răspunde, deoarece toți operăm prin prisma hărților noastre unice și individualizate. Așadar, în funcție de modul în care o persoană și-a construit propria realitate, ea va opera pe baza unei hărți unice. Astfel, răspunsurile fiecărei persoane au un rost în acea construcție.

Tocmai de aceea începem prin a identifica și a ne calibra la „realitatea” fiecărei persoane. Acest lucru ne permite să ne dăm apoi seama cum anume funcționează acel sistem de semnificație (sau acea matrice). Odată realizate calibrarea și ritmarea, îi cerem persoanei să facă o verificare ecologică a sistemului respectiv. Astfel, va descoperi și va hotărî dacă sistemul ei de gânduri, convingeri, valori și programe funcționează sau nu pentru a-i îmbunătăți viața. Aceasta ne ajută să relaționăm cu o altă persoană *Jură a-i impune convingerile, valorile, percepțiile noastre etc.* Procesul încurajează implicarea activă, motivația, dreptul de proprietate, responsabilitatea etc. În ansamblu, ne ajută să interacționăm cu ceilalți în mod respectuos.

Recunoașterea faptului că fiecare om operează pe baza unei anumite hărți a realității ne

dezvoltă flexibilitatea. Cu toții înaintăm în viață și luăm decizii bazându-ne pe hărțile noastre. Majoritatea acestor hărți provine din primii ani ai copilăriei și se instalează prin osmoză culturală, familială, educațională și religioasă. În mod tipic, noi *știm că hărțile noastre nu sunt reale în exterior*. În general, creștem fără să ne punem la îndoială gândirea. Presupunem că, dacă „gândim” ceva, acel lucru trebuie „să fie” real! („Cuget, deci exist.”)

Cu cât *credem mai mult în convingerile noastre*, cu atât ne reducem flexibilitatea. Cu cât suntem mai dispuși să ne *punem la îndoială convingerile* și să recunoaștem că ele sunt construcții mentale, construcții inerent imperfecte, cu atât flexibilitatea noastră va fi mai mare.

### *Tiparul*

## ***1. Identifică unde și când ai nevoie de mai multă flexibilitate***

Experimentezi în vreo dimensiune a vieții tale o senzație de rigiditate, blocaj sau limitare?

Simți că repeți la nesfârșit același tipar și că nu progresezi spre atingerea scopurilor tale?

Simți că abordarea ta este în vreun fel rigidă?

Vrei sau îți dorești să fii mai flexibil? În ce domeniu al vieții?

## ***2. Fă un pas înapoi pentru a face un control al calității pentru ația ta***

Respiră adânc și, în timp ce te relaxezi, ieși din situația ta actuală.

Din această perspectivă, cât de plin de

resurse te simți în acea situație?

Cât de flexibil?

Câte alegeri îți stau la dispoziție?

Cât de eficient te simți?

### ***3. Accesează stările care îți susțin flexibilitatea***

Care sunt calitățile care îți permit să te simți mai flexibil?

Când te-ai simțit mai jucăuș, cu inima ușoară, mai plin de umor?

Ce altă caracteristică sau stare îți susține senzația de flexibilitate?

### **6. Elicitarea stării**

#### *Concept*

O calitate extrem de importantă în NLP este abilitatea de ei că cînt reprezentările, răspunsurile, experiențele, sentimentele, amintirii și imaginile care determină o persoană să intre într-o anumită stăi? Elicitând stările, convingerile, reprezentările, diferitele trăsături cinema tografice ale filmelor noastre, resursele etc. din noi înșine sau din alto-neva, noi explorăm, descoperim și identificăm structura unei experiențe cînd cunoaștem forma ori structura unei experiențe, avem un planșa un model pe care îl putem multiplica. Putem reproduce o gamă largă de experiențe, de la motivație până la creativitate, mobilitate ș.a.m.d.

Dacă încercăm să descoperim structura unei experiențe fără ca persoana să fie *în acea stare*, explorarea noastră e limitată, întrucât acea persoană doar vorbește *despre* acea stare, nu o experimentează. Cînd persoaa cu care lucrăm nu

accesează starea din care operează, acea persoană este cel puțin la un nivel distanță de experiența în sine. Rezultatul va fi că vom obține teoria pe care persoana o are despre acea experiență, nu experiența în sine.

Când e vorba de elicitarea aptitudinilor, nu trebuie să stăm în prezența unor astfel de resurse cu o expresie descumpănită și doar să ne dorim să fi fost și noi asta. Prin elicitare, putem descoperi și modela programele și cadrele interne ale persoanelor care produc stări de excelență sau ating anumite performanțe. Starea de elicitare a aptitudinilor ne permite totodată să transformăm experiențele înlocuind vechile probleme cu resurse noi. Această transformare joacă un rol crucial în comunicarea, persuasiunea și motivarea eficiente.

În timpul elici țării, oamenii „pătrund în interiorul” sistemului lor neuro-semantic și accesează referințele stocate acolo. Semnalele de accesare vizuală oferă anumite indicii despre procesarea senzorială a unei persoane. Un cuvânt de precauție: când o persoană face o călătorie interioară, inspirați adânc și acordați-i suficient timp pentru a procesa. Dacă vorbiți în timp ce persoana își sondează interiorul, ați putea întrerupe procesul și riscați să implantați anumite sugestii.

### *Tiparul*

#### **1. Treci către o stare „uptime”.**

Cât de repede îți poți „veni în fire”?

Cum e când îți deschizi toți receptorii senzoriali astfel încât să poți capta toate

imaginile, sunetele, senzațiile etc.?

„*Uptime*” se referă la adoptarea unei orientări alerte față de lumea exterioară.

## **2. *Ajută persoana să acceseze starea***

Cunoști cele trei întrebări esențiale ale elicitării?

Gândește-te la un moment în care te-ai simțit X... și apoi numește **starea** (de exemplu, „încercător”, „creativ”, „vrednic”, „deschis”, „îndrăgostit” etc.).

Cum ar fi dacă ai gândi sau ai simți X?

Cunoști pe cineva care gândește sau simte X?

Cum **ar** fi dacă ai pătrunde în acea persoană și i-ai prelua pentru **câteva** minute acele calități, sentimente, stări?

## ***S. Elicitează o stare cât mai pură și mai simplă***

**Ce** lucru mic și simplu surprinde esența acestei stări?

**Pentru** a invita clientul să aleagă ceva mic și simplu, ai o listă de **lucruri simple**?

Evită referințele încărcate emoțional și semantic; vei elicită, cu siguranță, mai mult decât intenționezi. Cu o referință simplă și o emoție discretă, vei obține informații mai precise și mai directe despre structura unei experiențe.

4. Exprimă-te congruent **și** fără echivoc își folosești în întregime instrumentele de elicitare prin cuvintele pe: care le spui și prin felul în care le spui, adică tonul, tempoul, poziția, corpului etc.?

Vorbești în așa fel încât să fii în concordanță



cu ceea ce spui?

Cât de congruent pari?

### ***5. Oferă-i persoanei timp și spațiu***

Cât de confortabil te simți să stai în tăcere în timp ce persoana procesează?

Cât de confortabil te simți să oferi încurajări care să valideze experiența: „Hmm, e bine așa, da, continuă”.

Ești pregătit să folosești cadrul „ca și cum” dacă persoana pare să îs tâmpine dificultăți în accesarea stării? Cere-i persoanei să simuleze, (A se vedea tiparul 36, cadrul „ca și cum”)

„Da, știu că nu poți, dar cum ar fi dacă ai putea?”

„Acum poți doar să te prefaci că poți preț de o clipă, deși noi știm că de fapt nu poți...”

### ***6. Începe cu termeni nespecifiți și predicate nespecificate***

Ai pregătit câțiva termeni nespecifiți pentru a încuraja persoana să înceapă, indiferent de unde ar începe? Începe cu termeni cum sun „gândești”, „știi”, „înțelegeți”, „îți amintești”, „experimentezi”, ești conștient de „etc.”.

Știi că acești termeni îi permit persoanei să caute experiența în pn priile sisteme de reprezentare și să efectueze această căutare într-un mod semnificativ pentru sine?

### ***7. Ascultă și acordează-te la predicatele persoanei***

Știi că poți să asculți și să te acordezi la predicatele persoanei pe toa durată procesului? Fii ochi și urechi la sistemele de reprezentare; când

auzi că persoana respectivă folosește un cuvânt senzorial specific, folosește-l și tu.

Când persoana folosește un predicat vizual, treci pe modul vizual: „Și ce vezi...?”

## **8. Folosește întrebări „downtime” adecvate**

Știi cum să creezi și să folosești întrebări care invită sau presupun că persoana va pătrunde în interior pentru a căuta informația sau experiența?

Ce întrebări „downtime” ai pregătite?

Pe eficiența căror întrebări ai observat că te poți bizui pentru a determina persoana să pătrundă în interior?

## **9. Identifică trăsăturile cinematografice ale filmului mental al persoanei**

Ce întrebări ai pentru a te menține alert în privința felului în care să acționezi odată ce persoana a început accesarea?

Ce întrebări îi vor permite apoi persoanei să se concentreze pe forma și structura experienței, în așa fel încât tu să obții modul de codificare folosit de acea persoană?

De exemplu: Cum codifică persoana filmul care rulează în cinematograful minții sale?

Întrucât în elicitare ajutam o altă persoană să devină conștientă de factorii care operează în mod obișnuit în afara conștienței, care stări **te** susțin cel mai bine în acest sens – răbdarea, anticiparea, entuziasmul, acceptarea, empatia, concentrarea etc.?

## ? Inducerea stării

### *Concept*

**Uneori este dificil**, dacă nu chiar imposibil, să accesăm o anumită stare **plină de resurse**, un mod de a gândi, a simți, a acționa și a relaționa. **Dacă nu putem** atinge o stare dorită atunci când avem nevoie de ea, ne **simțim „blocați”**, adică într-un impas și fără aptitudinile necesare pentru **a face față situației**. Pentru a oferi ajutor în astfel de cazuri, avem trei **puncte pe care** trebuie să ne axăm ca să accesăm și să inducem o stare **plină de resurse**. Folosim aceste procese pentru a ne deplasa pe „căile regale” ale stării (Hali, 2000 a) din sistemul nostru minte-corp-emoție care sunt aceste căi regale care duc către o anumită stare?

### **1. Amintirea unei stări**

Putem să ne folosim memoria pentru „a ne aminti un moment când... „am gândit, am simțit sau am experimentat o anumită resursă.

Ai gândit sau ai simțit vreodată X?

Ce poziție ai și cum respiri când ești în starea...?

### **2. Crearea unei stări**

Ne putem folosi imaginația pentru a ne mira și a ne întreba: „Cual ar arăta, cum ar suna sau cum s-ar simți dacă...?”

Putem să construim elementele care alcătuiesc starea și să le asana blăm în așa fel încât să evoce starea.

Folosind un cadru „ca și cum”, putem să găsim informații codificate în diferite reprezentări

senzoriale și trăsăturile cinematografice al filmelor noastre pentru a construi starea plină de resurse pe cărei dorim.

Care sunt elementele care compun starea X?

### ***3. Modelarea unei stări de la o altă persoană***

Cunoști pe cineva care gândește, simte, acționează, relaționează ca în acest mod plin de resurse?

L-ai văzut sau l-ai auzit făcând asta?

Imaginează-ți că ești în locul lui pentru o zi și, în timp ce intri în cm] pul lui și privești prin ochii lui, cum e să simți că poți fi acea persoană pentru un timp și să îi experimentezi inconștient strategia?

*Tiparul*

### ***1. Surprinde o stare în desfășurare și ancorează-o***

Cât de bine te poți menține într-o stare „uptime”, având conștiință senzorială alertă față de experiențele altora?

Cât de priceput ești să surprinzi stările în desfășurare?

Ești pregătit să ancorezi acele stări pentru a ajuta pe cineva să învețe cum să-și controleze experiențele subiective?

### ***2. Cere cuiva să-și amintească starea în mod specific***

Ce senzații, imagini și sunete ai experimentat în starea X?

Amintește-ți un moment când te simțeai în siguranță... (sau orice altă stare plină de resurse

din memorie).

Cere-i persoanei să-și folosească imaginația creatoare în privința elementelor care alcătuiesc starea. „Începe să-ți imaginezi pur și simplu cum intri cu calm și prezență de spirit...”

### ***3. Amplifică intensificarea stării***

Cât de puternică este starea pe o scară de la zero la zece?

Ce va amplifica sau va consolida intensitatea stării?

Ce reprezentări consolidează starea?

Care sunt declanșatorii „submodalităților” care fac ca reprezentările să fie pline și bogate?

Ce trăsături cinematografice folosești pentru a-ți induce sau a „declanșa” această stare?

Ce elemente lingvistice intensifică starea?

Ce ar trebui să-ți spui pentru ca starea să se amplifice în așa măsură încât să simți că explodezi de entuziasm?

### ***4. Accesează fiziologia stării***

Care este cea mai bună fiziologie pentru a accesa starea?

Cum îți poți folosi corpul, adică postura, mișcarea, respirația etc., pentru a evoca starea?

Cum ai respira, ce postură ai avea, cum ți-ai folosi fața etc. Dacă ai experimenta complet și deplin starea X?

5. Măsoară starea **în** ce măsură experimentezi acum acea încredere?

**Unde** ai încadra-o acum între zero pentru „deloc” și zece pentru **„total”**?

## 8. Întreruperea stării

### *Concept*

Uneori intrăm în stări mentale și emoționale care nu ne fac bine. Când se întâmplă așa, e nevoie să oprim starea ori să întrerupem tiparul. Trebuie să încetăm cu totul funcționarea strategiei în curs. Care este procesul pentru oprirea sau pentru întreruperea unei stări? Deși între ruperea stărilor poate părea ceva special, astfel de lucruri se întâmplă de fapt în fiecare zi, pentru că stările noastre minte-și-corp nu rămân și nici nu pot să rămână aceleași. Noi experimentăm stări multiple și schimbăm tiparele în mod natural. Conștientizând acest lucru, putea să preluăm controlul în ce privește schimbarea stărilor noastre, astfel încât să ne putem cu adevărat alege stările. O stare de conștiință (o stan minte-corp sau neuro-semantică) implică reprezentări interne (filmul pe care le rulăm în mintea noastră cu trăsăturile lor cinematografia cadrele de convingeri, valori, decizii etc. Și fiziologia noastră). De fiecare dată când modificăm aceste elemente, avem posibilitatea de a modific sau de a întrerupe starea.

### *Tiparul*

1. Identifică starea curentă în ce stare te afli?  
În ce stare a minții ai intrat?

Care e starea corpului tău? Dar starea ta emoțională?

### **2. Modifică un factor semnificativ al stării**

Care este cel mai puternic sistem senzorial al stării?

Ce se întâmplă când schimbi o trăsătură cinematografică conditoare?

Să presupunem că ai auzi o voce critică înzestrată cu toate calitățile tonalității lui Donald Rățoiul. Ce s-ar întâmpla atunci?

Dar dacă ai auzi-o ca și cum ar veni de la o mare distanță?

Sau ai vedea-o alb-negru?

### **3. Întrerupe**

Dacă faci aproape orice care este nou, diferit, ciudat sau neașteptat, starea se va întrerupe:

— Stai în cap, sprijinit de un perete.

— Fă un „T” cu palmele, pentru „time-out”.

— Treci la o tonalitate sexy.

— Privește către cer și întreabă: „Acea este cometa Halley?”

— Spune-ți numărul de telefon de la coadă la cap.

O bună întrerupere a tiparului va *zgudui conștiința*, astfel încât aceasta nu va mai putea să continue cu fiziologia și cu reprezentările interne de până atunci. Dacă țineți o evidență a stărilor (a se vedea tiparul 35, *tiparul conștientizării stării de conștiință*), aveți o ocazie excelentă să observați *întreruperile de tipar* care au loc în mod natural în viața voastră. Întrucât stările noastre se întrerup și se modifică în permanență, accesul la câteva tipare de întrerupere adecvate ne permite să nu lăsăm anumite stări să devină prea puternice sau copleșitoare. În felul acesta putem să deținem controlul asupra stărilor noastre, să a noi stările, nu stările să ne *aibă* pe noi.

## 9. Ancorarea

### *Concept*

**Ancorarea** este o versiune mai simplă a condiționării pavloviene care ne **permite să** facem legături între răspunsuri. Astfel, ancorarea ne oferă un **mod de** a administra experiențele sau de a gestiona experiențele subiective **interne**, adică amintirile, stările emoționale ș.a.m.d., astfel încât să **le ordonăm** în moduri noi ori să le încadrăm pentru a avea mai multe **resurse**.

**În spatele** ancorării recunoaștem un principiu neuro-lingvistic fundam**ental**, **și** anume că noi legăm sau asociem lucrurile în însăși neurologia **noastră**. **În** felul acesta, putem *să declanșăm* o experiență (o stare, un gând, o **emoție** sau un răspuns), experimentând un singur element din alcătuirea sa.

Pavlov a descoperit acest principiu lucrând cu câini într-un laborată experimental. El a observat că răspunsurile lor necondiționate față (pudra de carne le activau glandele salivare. La acest răspuns, el a mi atașat un stimul (un clopoțel) și a observat că expunerea la pudra e carne în prezența unui clopoțel i-a condiționat pe câini, în scurt timi să saliveze la sunetul clopoțelului. Ei au învățat acest răspuns legau neurologic „sunetul clopoțelului” de „pudra de carne”. Întrucât sistem lor nervos autonom salivează în mod natural la „carne”, neurologia le-a învățat să saliveze la ceva foarte neobișnuit, la un stimul condiționat, anume la sunetul clopoțelului.



În experiențele noastre zilnice, descoperim că și noi asociem și conectăm în permanență diferiți stimuli vizuali, auditivi, kinestezici și de altă natură la diferite stări minte-emoție-fiziologie. De obicei, nu este un proces conștient, e ceva care are loc în afara conștiinței noastre. Dacă ne gândim la acești stimuli ca la niște ancore, putem înțelege cum ei ne declanșează răspunsurile în ceea ce privește gândirea, emoția și reacțiile. Ne m-a permis viața cu o neurofiziologie încărcată cu răspunsuri necondiționale. Apoi, când ne aflăm într-o stare de răspuns (de exemplu: durere, plăcere, frică, mânie etc.), alt stimul se atașează de acei stimuli. Aceste răspunsuri pot ajunge atât de asociate (în cortexul nostru asociativ) cu stimulul înțeles, încât pot declanșa răspunsul. Îl numim „răspuns condiționat” pentru? am devenit condiționați de el. În acest mod, noi „învățăm” (neurologia noastră învață) să facem această legătură sau conexiune.

Așa se explică originea a ceea ce numim „butoanele” noastre. În esență, aceste „butoane” au rolul unor clopoței care ne fac să salivăm în semantica generală, Korzybski numea acest proces o *reacție semantică*. Aceasta descrie modul în care „înțelesul” sau semnificația unui stimul activează în noi un răspuns. Ulterior apare un stimul sau un declanșator? și experimentăm o reacție semantică. Obținem astfel prima definiție? cuvântului *semnificație*. Primul nivel al „semnificației” este legătura \$ conexiunea neurologică pe care o experimentăm între un anumit stimul și starea pe care acel stimul o elicită în noi. Așa se explică și de semnificația

este inevitabil „neuro-semantică” în natura sa. Pornind aici, putem acum să inițiem mai multe tipare lingvistice care ne servi drept fundament pentru a reîncadra semnificația.

*Stimulul extern echivalează cu sau conduce la internă*

(SE = /  $\longrightarrow$  SI)

Figura 3.2. Structura semnificației în **mod** normal, experimentăm asocierile noastre neuro-semantică **separat de** conștiință. Nu trebuie să știm că se întâmplă pentru ca acel **lucru să** funcționeze. Procesul de ancorare implică funcționarea întregii **noastre** stări neurofiziopsihologice și este legat, în esență, de modul în **care stările** gând-și-simțire ajung să se asocieze cu un stimul. Când **intensificăm** starea, mărim probabilitatea instalării unei ancore. De fapt, **intensitatea** explică *dependența de stare* a informației și modul în care o **putem lega** de o anumită stare. Aceasta înseamnă că atunci când am **accesat o stare**, iar acea stare este foarte intensă, toate tendințele noastre, **memoria**, comunicarea, percepțiile și comportamentul nostru, devin *pendente de acea stare*. Cu alte cuvinte, depind de acea stare. Dacă suntem **într-o stare** intensă de furie, aceste trăsături ale experienței noastre vor fi **colorate** cu amintiri, comunicări, percepții și comportamente pline de **mânie**. **La fel se** întâmplă cu orice altă stare intensă – ca atunci când ne **simțim neajutorați**, serioși, deprimați, veseli etc.

**Ce înseamnă** acest lucru? Dependența de stare a stărilor noastre scoate **în evidență**

ancorele instalate în neurologia noastră. Fiind o clasă semantică a vieții într-o lume cu miliarde de stimuli, este inevitabil să nu facem legături între lucruri. Însă multe dintre aceste legături nu acționează spre binele nostru. Ele ne conectează la „butoane” care declanșează stări emoționale și reacții semantice. În consecință, suntem vulnerabili la astfel de stimuli.

**Acum putem** explora aceste asocieri neurologice pentru a le înțelege și a le evalua, ca să descoperim dacă ele sunt sau nu utile în viața noastră.

— **Ce gen** de situații ai experimentat, care au stabilit ancore pentru tine?

— **Pe care** dintre acestea ai vrea să le schimbi?

— **Care îți** îmbunătățesc viața?

— **De care nu** ai nevoie?

Dezavantajul ancorelor este că noi putem să asociem atât de multe stări negative sau sărace în resurse cu diferiți declanșatori din viața noastră, încât avem zeci sau sute de moduri de a ne simți rău. În acest caz, „intrarea într-o stare negativă” devine cel mai ușor și mai natural lucru din lume. Suntem condiționați să intrăm în stări neuro-semantice negative fără ca măcar să știm ori să înțelegem de ce intrăm în astfel de stări. Declanșatorii ne recrutează apoi pentru acele stări și ne seduc să ne simțim rău când nu avem nevoie de așa ceva. În continuare, dacă amplificăm acele stări, dependența de stare care rezultă poate să împrăstie sentimentele negative peste tot în lumea

noastră. Evident, acesta nu este un mod bun în care să-ți trăiești viața.

Ancorele sunt stimuli care declanșează stări specifice. Astfel, o ancora poate să ne trimită instantaneu în starea respectivă. Aceasta se întâmplă, de fapt, într-un mod care pare automat, imediat și dincolo de controlul nostru. Recunoscând că acest mecanism neurologic ne împuternicea te să stabilim ancoră utile, putem să ne schimbăm experiențele interne (stările) astfel încât ele să ne servească drept resurse.

Ancorele, ancorarea și dependența de stare indică măsura în care noi trăim într-o *lume simbolică*. Preluăm diferiți stimuli ca simboluri, apoi reacționăm sau răspundem la acele simboluri, adică exact cele care cm cază lumea noastră semantică sau realitatea. Când ne creăm propriul model simbolic sau semantic asupra lumii, noi reacționăm la aceasd lume prin intermediul *simbolurilor* noastre (semnificații, amintiri, închipuiri și convingeri), nu reacționăm la stimulii în sine.

Care este rezultatul? Rezultatul este că *semnificațiile* noastre ajung să cos-țină mai multă importanță decât simplii stimuli și, în cele din urmă se stabilizează în numeroase cadre: cadre de convingeri, cadre de va lori și cadre de atitudine. Ancorele funcționează pentru noi ca decla» șatori pentru a accesa anumite stări. În ancorare, folosim un elemes al unei experiențe pentru a elicită și rememora întreaga experiență Ancorarea poate avea loc în orice sistem senzorial și în sistemul de limbș Altfel spus, ancorarea ne dă

puterea să re-inducem diferite stări fărăs fie nevoie să ne „gândim” la acele lucruri - putem doar să *simțim* drumu’ spre stare folosind ancora.

Există patru factori-cheie ai ancorării:

— *intensitatea*: intensitatea sentimentelor stării ancorate;

— *puritatea*: caracterul distinctiv al unei ancore discrete și specifice;

— *unicitatea*: cu cât ancora este mai neobișnuită, cu atât ea devine mai precisă, mai distinctă și poate fi reprodusă mai ușor;

— *sincronizarea*: când starea persoanei atinge un punct maxim al experienței.

Tiparul de ancorare ne permite să lucrăm cu stările noastre, să pășim în ele (sau să ne asociem) și să ieșim din ele (să ne disociem). Acest lucru funcționează cu forță într-un tipar cum este tiparul vindecării fobiilor sau tiparul reluării filmului (numărul 33). Putem, de asemenea, să ancorăm o imagine-semnal lipsită de resurse la o imagine plină de resurse a rezultatului dorit și să efectuăm un *Swish* al creierului (tiparul Swish, numărul 24). Putem să ancorăm stări pline de resurse pe care să le „declanșăm” și să le reexperimentăm mai târziu. Scopul general al ancorării implică gestionarea unei experiențe în așa fel încât să o putem folosi oricând dorim.

*Tiparul*

**1. *Identifică un comportament, o stare sau un răspuns pe care vrei să le reaccesezi***

Ce fel de ancoră (sistemul de semnale sau declanșatorul) vrei să instalezi (de exemplu: o ușoară mișcare a mâinii, un zâmbet, o atingere

discretă, un cuvânt)?

Care este ancora pe care o vei folosi?

Ce stimulări poți lega de o anumită stare a minții, corpului sau emoției?

## **2. Elicitează un răspuns**

Cere-i persoanei să-și amintească, să-și imagineze ori să se gândească la o anumită stare, apoi să se întoarcă în timp și să o rememoreze pe deplin.

În elicitarea răspunsului, are persoana un răspuns suficient de intens pentru a merita să fie ancorat?

## **3. Calibrează-te la acea persoană pentru a detecta răspunsul**

Ce ai observat?

Cum ai observat acest lucru? În care sistem senzorial se afla?

Cât de intens era?

Ce declanșator este legat acum de răspuns?

Te-ai calibrat la semnalele de accesare vizuală, la gesturile, postura! tonusul muscular, respirația, mișcarea etc. persoanei respective?

## **4. Adaugă un stimul**

Când persoana a răspuns, ai adăugat o imagine (de exemplu, te-ai strâmbat sau ai făcut un anumit gest), un sunet (ai făcut un zgomot)! o senzație (o atingere, o mișcare, un ritm etc.) sau un cuvânt?

Este ancora ta un declanșator *unic*

Ai ancorat în toate sistemele senzoriale pentru a crea redundanță?

Care este stimulul?

Cât de obișnuit este el? Cât de unic?

## **5. Testează ancora**

Ce ai mâncat la micul dejun (întrerup! starea)? Bine. Acum, ce întâmplă când fac acest lucru (declanșezi stimulul)?

Când declanșezi din nou stimulul, mai apare răspunsul?

Dacă nu apare, reia procesul.

## **10, Accesarea intenției pozitive**

### *Concept*

Când apar comportamente „negative”, tindem să le considerăm rezcitate ale unor intenții „rele”. Vi se întâmplă și vouă? În mod tradițional psihoterapia a operat în mare parte pornind de la această presupune Freud însuși avea o atitudine extrem de negativă față de „natura un» să”. În NLP și în neuro-semantică, pornim de la o bază total diferit când avem de-a face cu emoții și comportamente problematice, prese punem ca ele îndeplinesc (sau au îndeplinit) un scop util, ca valoare? importanță. Această atitudine se află în centrul reîncadrării:

*Fiecare comportament are o valoare pozitivă – într-un anumit fel, pentru un am scop, într-un anumit moment.*

Găsirea, accesarea și/sau crearea unei *intenții pozitive* într-un comportament ne permite să adoptăm o reacție pozitivă și mai eficientă față de acel comportament și față de partea care îl produce. În final, acest lucru ne oferă mai mult control asupra lui și îndepărtează bucla negativă care se creează când ne îndreptăm propria energie psihică împotriva noastră, urând sau respingând o emoție sau un comportament. Un

comportament care ne tulbură sau ne pune în încurcătură demonstrează de fapt că majoritatea contextului său se află în afara conștiinței noastre. Procesul de accesare a intenției pozitive implică să întrebăm partea care determină un anumit comportament ce valoare pozitivă speră ea să realizeze astfel.

### *Tiparul*

#### **1. Identifică o problemă sau o dificultate**

Ai vreo problemă sau vreun necaz care pare să nu îndeplinească niciun scop util pentru tine?

Cu ce dificultăți te confrunți care îți par în acest moment rău intenționate?

De pildă, consideri că ai o parte care te face să fii egoist, leneș, dependent de droguri etc.?

2. Găsește partea responsabilă în timp ce te liniștești, pătrunde în interior și pur și simplu **conștientizează** că există o parte din tine care produce acest răspuns sau comportament. În timp ce devii tot mai conștient de acea parte din **tine** – conștientizezi că un anumit gând, o emoție sau o convingere **generează** comportamentul respectiv –, care este intenția sa pozitivă?

**Cum** încearcă acea parte din tine să facă ceva cu o valoare pozitivă **pentru** tine?

**Ce lucru** de valoare ai încercat să realizezi printr-un astfel de **răspuns**?

#### **3. Continuă să adresezi întrebări legate de intenția pozitivă**

**Și, când** acea parte obține acel răspuns, care este valoarea pozitivă **pentru tine**?

**Continuă să adresezi** această întrebare în



mod repetat, până ajungi la **rezultatul** acelui rezultat și la meta-rezultatul acelui rezultat. Fă asta **de câteva** ori sau până când obții un obiectiv care ți se pare pozitiv.

## **Rezumat**

Manualele clasifică NLP-ul ca aparținând domeniului cognitiv-compotitamental, cu toate că NLP-ul își are originea m și înglobează alte câteva domenii. Printre aceste domenii, se află următoarele:

- sistemele familiale (Virginia Satir);
- psihologia umanist-existențială (Peris, Rogers);
- psihologia transpersonală (Assigioli, Maslow);
- Neuro-științele, neurologia;
- lingvistica (Chomsky);
- semantica generală (Korzybski);
- hipnoza medicală (Erickson);
- Nivelurile logice (Bateson);
- gramatica transformațională (Chomsky);
- psihologia cognitivă (Miller, Gallanter, Pribram).

NLP-ul în sine a început nu ca o școală sau măcar în cadrul unei șei ci ca o meta-școală, întrucât a creat modele pentru diverse terapii procese. Încă de la început, a încercat să aplice principii de modelare felului în care funcționează lucrurile. Noi am identificat zece meta-tipai care ne permit să aplicăm diversele tipare transformaționale pe care vili prezentăm în această carte.

### *Meta-tipare*

1. Rezultate formulate corespunzător
2. Acordarea sau ritmarea
3. Calibrarea
4. Verificarea ecologiei
5. Flexibilitatea răspunsului
6. Elicitarea stării
7. Inducerea stării
8. Întreruperea stării
9. Ancorarea
10. Accesarea intenției pozitive

## **Capitolul 4**

### Părți

### **O parte din întreg - când părțile intră în conflict**

Uneori, o fațetă din noi intră în conflict cu o altă fațetă. Conflictul **clasic** este conflictul muncă/distracție și ilustrează foarte bine acest gen de **conflict**. De obicei, el începe când vrem să facem un lucru - și ne punem **pe** treabă. **În** acel moment, în mintea noastră se face auzită o voce firavă **sau un** gând care ne spune: „Aș prefera să fac ceva *distractiv*. De ce **trebuie** să fac treaba asta?”. Mai târziu, lăsăm munca și plecăm, facem o **plimbare** sau petrecem timpul cu un prieten. În clipa aceea intervine o **altă voce** sâcâitoare: „Ar trebui să fiu acasă și să-mi văd de treabă. Sunt **atâtea** de făcut. Nu am timp pentru asta!”

**În astfel de** situații ne simțim în conflict. Acesta poate lua multe forme: **nehotărâre**, anxietate, zbucium interior, blocaj, amânare,

frustrare, stres, **incongruență**, zăpăceală etc.

„**Vreau să-mi** dezvolt calitățile de putere, fermitate și siguranță de sine și **vreau să fiu** iubitor și înțelegător, astfel încât să nu rănesc sentimentele **nimănui**”.

„**Vreau să-mi** urmez cu pasiune visurile, dar vreau și să mă simt în **siguranță din** punct de vedere financiar și să nu risc nimic”.

**În acest** capitol vă oferim mai multe tipare pentru *rezolvarea unor astfel de conflicte* – strategii care ne permit să devenim integrați și întregi. Aceste **tipare ne ajută** să dobândim o senzație de echilibru interior care ne **permite să fim** împăcați cu noi înșine și congruenți în abilitățile noastre.

**O ultimă** observație înainte de a începe aceste tipare, o digresiune legată **de termenul** „parte” sau „părți”. De fapt, întreaga expresie este „o parte din sistemul meu minte-corp-emoție”. Folosesc aici cuvântul „*parte*” doar pentru a desemna *o fațetă* din întregul sistem și nu ca o individualiza re, ca și cum acea parte ar putea să fie cu adevărat separată de întreg. Este doar un mod de a vorbi despre lucruri, nu o descriere exactă sau completă. Aceste „părți” nu sunt entități separate și nu trebuie folosite pentru a sugera acest lucru. *Părțile* nu sunt reale din punct de vedere exterior și nici nu sunt „lucruri”, e doar un mod de exprimare. În **cod**cluzie, acest limbaj al „părților” nu vrea să spună decât că diferite fațete din cadrul sistemului pot crea probleme și neplăceri pentru sistem daci nu sunt aliniate.

## 11. Tiparul prăbușirii ancorelor

### *Concept*

Stările noastre implică întotdeauna întregul nostru sistem mis te-corp-emoție. Când experimentăm două stări care diferă radical (de exemplu, relaxare și tensiune, teamă și bucurie) și operează în noii același timp, de obicei acele stări interferează sau se întrerup una pe alți în felul acesta se creează structura „părților” care se autoîntrerup, apan conflictul interior și, uneori, ne autosabotăm.

Ce putem face în această privință? Le putem accesa și ancora pe fieo refolosind ancore diferite pentru fiecare și apoi putem declanșa aces ancore simultan. Procedând astfel, ne forțăm, per ansampli să proceseze mesajele și experiențele ambelor stări. În consecință, îi vor încerca să se formeze într-un singur răspuns. Când nu pot fuzion; fiecare se va prăbuși în cealaltă. Nu putem să gândim-și să simțim ea! **r** și tensiune în același timp. Prin urmare, comunicăm sistemului nor nervos să facă ambele lucruri, de obicei se produce o „prăbușire” a ar corelor și stărilor. În general, acest proces duce la confuzie, dezorienta”. Întrerupere și chiar la o ușoară amnezie.

Acest proces ne permite să schimbăm un răspuns care nu lucrează în voarea noastră. *Tiparul prăbușirii ancorelor* ne permite să asociem o ance negativă puternică și o ancoră pozitivă puternică. Când are loc prii: șirea, experimentăm o pierdere în cadrul ambelor răspunsuri. Acea tehnică dă rezultate foarte bune în special când

schimbăm sentime: și comportamente rezultate din experiențe anterioare (cu alte cuvinte, ancore vechi și nefolositoare). Întrucât utilizează procese „inconștiente” (cele care operează în afara conștiinței), nu este necesar să înțelegem procesul în mod conștient. Folosim acest tipar când avem două stări care se află în conflict și se sabotează reciproc. Sau, dimpotrivă, când avem o stare săracă în resurse (o experiență ancorată în trecut) care nu mai corespunde vieții. Acum putem lăsa acel răspuns să se prăbușească într-o stare mai bogată în resurse.

### *Tiparul*

#### **1. Accesează o stare săracă în resurse**

Ce stare săracă în resurse tinde să interfereze ori să te întrerupă atunci când ești implicat în ceva important sau hotărâtor?

Ai stări sărace în resurse care sunt declanșate de diferite situații, ca niște „butoane” pe care pot apăsa ceilalți?

**Care** sunt ele? Ai vrea să le neutralizezi?

**Poți provoca** sau elicită starea sau poți să aștepți până când prinzi **persoana în** acea stare și apoi să o ancorezi. Poți face acest lucru prin **implicarea** conștientă a persoanei, cerându-i să vorbească despre **acea** stare, incluzând în descriere calități legate de imagini, sunete **și senzații**. Când persoana intră în acea stare, instalează o ancoră **pentru** starea respectivă. Testează ancora pentru a te asigura că ai **instalat un** declanșator eficient al acelei stări.

## **2. Întrerupe starea**

**Ce ai** mâncat la micul dejun azi-dimineață?

**Dar** acum 30 de zile?

**Întrerupe** starea astfel încât persoana să poată ieși din ea pentru următorul pas. Cere-i persoanei ca, preț de un minut, să lase deoparte **acea stare**.

## **3. Accesează o stare plină de resurse**

**Ce ai dori** să experimentezi când te afli în **acea** situație?

**Describe pe** deplin **acea** stare minte-corp: ce ai vedea, auzi, simți, **mirosi, gusta?**

Ce cuvinte ți-ai spune ție însuși?

Ai fost vreodată în **acea** stare?

Cum era? Simte-o acum. Cât de bogată în resurse simți că este?

4. Amplifică și ancorează în timp ce accesezi această stare mult mai bogată în resurse, ceea ce vezi, auzi ceea ce auzi și simte ceea ce simți. Așa, foarte bine) Cum e?

Ce se întâmplă când dublezi dimensiunile filmului tău? Ce se întâia) plăcând faci vocea mai puternică și mai intensă?

Ce altă trăsătură cinematografică a aceluși film poți schimba **pentru l** amplifica starea? Dă din cap când atingi apogeul acestei stări bogate în resurse... așa, foarte bine.

## **5. Din nou, întrerupe starea**

Care este culoarea ta preferată în luna iulie? Dacă ai avea una, cg0 ar fi?

## **6. Declanșează simultan cele două ancore**

Când ating ambele ancore în felul acesta, observă ce se întâmplă., și ce efect are asupra ta. Ce simți?

Menține fiecare ancoră pentru a invita persoana să experimentoj procesarea neurologică a celor două ancore. Apoi *eliberează mai 6» ancora negativă*, astfel încât să menții mai mult ancora pozitivă.

## **7. Testează prăbușirea ancorei negative**

Nu-i așa că a fost ciudat? Mulți au o senzație de-a dreptul neobișnuită. Hmm...

Acum, să vedem, ce simți când ating această primă ancoră în fi acesta?

Și-a pierdut forța inițială?

Dacă da, treci la pasul următor.

Dacă nu, întoarce-te la declanșarea simultană a celor două anew

Efectuează acest pas după ce întrerup! din nou starea. Când declam ancora pentru starea săracă în resurse sau îi ceri persoanei să îner să-și amintească starea negativă de la început, testezi ca să vezi dacă acea stare sau experiență revine, așa cum a făcut-o prima dată.

## **8. Reîmprospătează ancora bogată în resurse**

Ai vrea să te întorci la acea stare plină de resurse astfel încât eu să o pot reancora și reîmprospăta?

Întoarce-te la acea amintire și reaccesează pe deplin toate sentimentele acelea bune, fă-o mai

puternică, mai luminoasă, mai mare, fă orice este necesar astfel încât să amplifici și să intensifici starea inițială. Așa, foarte bine. Și poți sasta, nu-i așa că poți?

## 12. Tiparul negocierii părților

### *Concept*

**Când** avem o „parte” sau o fațetă care intră într-o relație conflictuală cu o altă parte astfel încât inițiază procese de autoîntrerupere și **autosabotaj**, experimentăm o „luptă” interioară între aceste două părți. Nu **este** deloc neobișnuit ca unii oameni să trăiască ani, zeci de ani sau **chiar toată** viața având în ei astfel de conflicte. Evident, problema este **că în astfel** de situații se irosește o cantitate uriașă de energie, că ne **sabotează** eficiența și ne face incongruenți.

*Tiparul negocierii părților* ne oferă procesul prin care putem schimba acest **lucru**. Aplicându-l, putem să punem capăt conflictului dintre părți și **putem să** ducem tratative pentru a instaura pacea. Cu această abordare, **vedem** fiecare „parte” ca având un scop util și o funcție justificată, **una care pur** și simplu o stânjenește și interferează cu cealaltă parte. **Acceptând** acest fapt, vom construi un mod în care cele două părți să-și **poată ordona** activitățile și să creeze o soluție în care ambele vor avea de **câștigat**.

**Procesul implică** mai întâi găsirea și accesarea părților, apoi identificarea **scopului, rolului și** intenției pozitive a fiecărei părți, detectarea manierei **în care se întrerup** una pe alta și invitarea fiecărei părți să-și ordoneze



**activitățile astfel** încât să nu se întrerupă reciproc. E foarte simplu.

*Tiparul*

### **1. Identifică părțile**

Care parte din tine are acest comportament?

Care parte a sistemului tău minte-corp-emoție creează această emo; ție sau acest gând?

Cum numești această fațetă a ta?

### **2. Stabilește rezultatele dorite și intențiile pozitive**

Ce vrea fiecare parte?

Care este meta-rezultatul fiecărei părți? Când obține rezultatul de nivel primar, ce obține care este încă și mai important?

Care este funcția pozitivă pe care o exprimă partea X?

Care este intenția pozitivă aflată sub sau deasupra părții Y?

### **3. Conectează părțile**

Fiecare dintre aceste părți înțelege și valorifică rolul și funcția celălalte părți?

Partea X înțelege ce încearcă să facă partea Y care să fie valoros?

Întrucât fiecare dintre aceste părți comunică și află ce își dorește cealaltă parte și înțelege problema care rezultă din aceste întreruperi, știe și ce realizează acum fiecare parte?

### **4. Negociază un acord**

Partea X, îți valorizezi propria funcție suficient de mult încât, <W partea Y va fi de acord să *nu* te întrerupă, să faci și tu la fel?

Ar fi un schimb corect?

Pătrunde în interior și verifică dacă ai o senzație interioară de „di sau „nu” ca răspuns la această întrebare. Au ajuns deja părțile Iau acord?

Ce altceva mai trebuie să știe pentru a se pune de acord?

Ce altă resursă ar duce la o înțelegere?

### **5. Încheie acordul**

Sunt ambele părți dispuse să coopereze în săptămâna următoare pentru a vedea dacă această soluție funcționează? Dacă în această perioadă oricare dintre părți este nemulțumită dintr-un motiv sau altul, vrei să creezi un semnal prin care să mă anunți că a venit vremea să renegociem? Bine. Mulțumește fiecărei părți.

### **6. Verifică ecologia**

Există și alte părți care intervin în acest proces?

Există părți care să întrerupă această parte? Dacă există, renegociază.

## **13. Tiparul reîncadrării în șase pași**

### *Concept*

**Pe măsură** ce devenim „organizați”, în interior, în privința modului în **care** gândim, simțim, vorbim și ne comportăm, dezvoltăm diferite fațete **sau „părți”** ale personalității noastre. Aceste părți operează nu doar pentru **obținerea** rezultatelor; ele stabilesc totodată *semnificații* ale lucrurilor. **Când aceste** semnificații devin obișnuințe, ele scapă cunoașterii noastre **conștiente**, astfel încât nu le mai accesăm în mod conștient. În momentul **acela, ele** încep să opereze la ceea ce noi numim

*niveluri inconștiente. În modelul NLP*, spunem că în spatele fiecărei convingeri, emoții, **comportament**, obicei etc. există o „parte” organizată pentru a realiza ceva **de valoare** datorită unui anumit cadru de referință (sau semnificație).

**Cu timpul**, aceste părți funcționează din ce în ce mai bine - se automatizează. Când se întâmplă asta, ele încep să funcționeze drept **cadrele noastre de referință fundamentale**. În felul acesta economisim timp, **energie și evităm** neplăcerile. Este ceea ce Bateson numea una dintre **„ecologiile”** minții („Steps to an Ecology of Mind”, 1972). Totuși, această **automatizare** poate să ne creeze probleme majore. Pe măsură ce **lucrurile se schimbă**, „părțile” noastre organizate pot să devină irelevante, **neconforme cu** realitatea și pot chiar să ne saboteze.

**De exemplu, dacă** în copilărie am dezvoltat o parte care spune că **trebuie să „ne ținem gura”** întrucât „copiii trebuie să fie văzuți, nu auziți”, se poate să ne fi instalat un program pentru „lipsa de inițiativă”, bazat pe vechile cadre de semnificații. Inițial, acea parte a funcționat în mod adecvat și util; apoi, cu timpul, a devenit tot mai puțin folositoare și mai problematică. Crescând, multe programe devin depășite, dar multe vor continua să funcționeze, prin urmare trebuie să fie aduse la zi.

*Tiparul reîncadrării în șase pași* se adresează acelor „programe” de comportament, obiceiuri, emoții etc. care au devenit inconștiente, automate

și rezistente la schimbare. Acum trebuie să le abordăm la un nivel inconștient pentru a le cere să se reorganizeze. Această tehnologie devine utilă atunci când gândirea conștientă (care intervine în stabilirea scopurilor; educație sau reîncadrare) nu funcționează sau când răspunsul continuă să opereze chiar dacă noi știm că nu e bine. Acest tipar funcționează bine când e vorba de fumat, roaderea unghiilor, reacții fobice etc. Daci tu sau o persoană pe care o cunoști spune: „De ce fac asta?” sau „Urăsc partea din mine care...”, vă invit să încercați acest tipar.

Folosiți-l pentru a realinia părțile aflate în conflict și pentru a obține b integrarea, autoaprecierea și armonia. Inconștientul nostru comunică de) cu noi – prin ceea ce numim „simptome”. Acest tipar ne oferă o modalitate de a folosi aceste simptome pentru a dezvolta comportamente can să funcționeze mai bine. Interesant este că John Grinder (2002) afirmi că acesta este tiparul esențial al NLP-ului, în vreme ce Richard Bandiai susține că el nu are nicio valoare, fiindcă este vechi, cere prea mult timp și a fost înlocuit cu multe alte tipare mai eficiente.

### *Tiparul*

#### ***1. Identifică un comportament pe care îl consideri problematic***

Ce tipar de comportament sau de răspuns ai care se înscrie în ui» dintre aceste formate?

Vreau să nu mai fac X.

Vreau să fac X, dar ceva mă împiedică.

## **2. Stabilește comunicarea cu „partea „care produce acest corn portament**

Pătrunde în interior și întreabă-te: „Vrea partea din mine care generează acest comportament să comunice cu mine în conștiința mea,

În timp ce te liniștești pentru a afla cum reacționează sistemul tău minte-corp-emoție, observă orice răspuns intern: sentimente, imagini și sunete. Ce ai aflat?

Mulțumește acelei părți din tine: „Dacă asta înseamnă «da», mărește luminozitatea, volumul, intensitatea. Dacă înseamnă «nu», micșorează-le!”

Poți să folosești și semnale idiomotorii, de pildă să stabilești un deget care se va mișca pentru „nu” și altul, pentru „da”.

## **3. Descoperă intenția pozitivă**

Pătrunde în interior și întreabă-te: „Ești de acord să mă anunți în conștiință ce anume încerci să realizezi pozitiv pentru tine prin producerea acestui comportament?”. Aceasta este o întrebare de tipul da/nu, așa că așteaptă în liniște răspunsul.

Dacă obții un „da”, întreabă-te: „Consider această intenție acceptabilă în conștiință? Vreau să am o parte care să îndeplinească această funcție? Dacă ai avea alte modalități de a realiza această intenție pozitivă care să funcționeze la fel de bine sau chiar mai bine decât acest comportament, ai fi de acord să le încerci?”

Dacă obții un „nu”, întreabă-te: „Ești de acord să ai încredere că inconștientul tău are un scop bine intenționat și pozitiv pentru tine, chiar dacă nu vrea să-ți spună în acest moment?”

#### **4. Accesează partea ta creativă**

**Există** o parte a minții tale care vine cu idei noi. Ești conștient de **existența** acestei părți?

**Acea** parte din tine care pune în aplicare comportamentul nedorit **ar fi** dispusă să comunice părții tale creative care este intenția ei **pozitivă**? Bine. Acum, folosind această intenție pozitivă, lasă partea ta **creativă** să genereze trei comportamente noi pe care le evaluează *dreptfolositoare sau mai valoroase decât comportamentul nedorit* și permite-i să **comunice** celeilalte părți aceste noi alegeri.

#### **5. Angajează partea**

**Gândește-te în** sinea ta: „Acea parte care aplică vechiul comportament **este** dispusă acum să folosească unul dintre cele trei comportamente **noi în** contextele adecvate?”

Permite minții tale inconștiente să identifice semnalele care vor de clanșa noile alegeri și să experimenteze pe deplin cum e să dispui în acel context, fără efort și în mod automat, de una dintre acele nouă alegeri.

#### **6. Verifică ecologia**

Există vreo parte din tine care are obiecții să aplice una dintre acesă trei alternative noi?

Ești pe deplin aliniat cu aceasta?

#### **14. Tiparul alinierii pozițiilor perceptuale**

##### *Concept*

Abilitatea noastră de a percepe lucrurile prin ochii noștri (perspectiv persoanei întâi), prin ochii altei persoane (percepția persoanei a două

perspectiva „empatiei”) și din poziția unui observator (perspectiva pe soanele a treia) poate să nu mai fie aliniată. Structural, fiecare dintre\* aceste resurse perceptuale poate să funcționeze ca o „parte” separată. Tiparul a fost dezvoltat de Connirae Andreas.

Aceste *poziții perceptuale* se referă la modurile în care putem „privi” lumea Conceptual și emoțional, putem să ne blocăm într-o poziție sau alta. Rile mele trei se referă la *cele trei poziții perceptuale* identificate în NLP – celelalte două au apărut în ultimii ani.

*Prima poziție:* sine, prin propriii ochi – autoreferențiere

*A doua poziție:* celălalt, prin ochii altei persoane – referențiere prin altcineva

*A treia poziție:* viziune externă, din orice altă poziție – meta-poziție

*A patra poziție:* noi, din punctul de vedere al sistemului, grupului referențiere prin grup

*A cincea poziție:* sisteme, dintr-un punct de vedere meta față de toate trimițând simultan la toate celelalte poziții – referențiere de integritate

*Descrieri ale unor stări de blocare*

**Cei blocați în prima poziție perceptuală** pot ajunge să folosească exclusiv autoreferențierea în perspectiva lor asupra lucrurilor, astfel încât gândesc **și-simt** într-un mod foarte „narcisist”. Ei procesează lucrurile doar prin **prisma** propriei persoane. *Cei blocați în a doua poziție* tind să folosească în **perspectiva** lor exclusiv referențierea prin intermediul altei persoane și **se**

**pot bloca** în rolul de salvatori și îngrijitori ai altora, mergând până **acolo încât** să nu mai aibă grijă de ei înșiși. Oamenii *blocați în a treia poziție* **pot să** adopte o perspectivă istorică, una culturală etc. Și să se disocieze **de corpul și** de emoțiile lor în așa măsură încât par mai mult roboți decât **oameni** („computerul” din categoriile Virginiei Satir).

**Nu numai** că ne putem *bloca* într-una dintre poziții, dar putem și să **experimentăm** o dezalinieră a acestor poziții perceptuale. Pot apărea **probleme și** din cauză că unele părți ale noastre reacționează din poziții **perceptuale** diferite. Când se întâmplă asta, sfârșim prin a lucra **împotriva noastră**. *Alinierea pozițiilor perceptuale* în toate sistemele de reprezentare **generează** congruență interioară și putere personală. Acest tipar ne **permite să** rezolvăm conflictul interior și să realizăm alinierea internă.

**Folosiți** acest triplu tipar descriptiv ori de câte ori voi sau o altă persoană **simțiți că** vă lipsește o perspectivă completă sau pe deplin conștientizată **asupra unei** anumite probleme. Plasați-vă în toate cele trei poziții pentru **a vă extinde** gândirea și simțirea. O asemenea atitudine vă poate **îmbogăți perspectiva** în situații cum sunt rezolvarea conflictelor, medierea, **influențarea** altora, flexibilitatea personală etc. Tehnologia ne permite **să obținem o** perspectivă amplă și mai multe informații în situații **problematică**.



## *Tiparul*

**1. Identifică** informația-țintă **în ce limitare**, problemă sau situație te simți blocat?

**În care situație sau** experiență vrei să ai un răspuns mai congruent?

**2. Identifică factorii vizuali, auditivi kinestezici din fiecare poziție perceptuală a. Vizual:**

Cum vezi această situație? Din care poziție perceptuală? Dacă ai două sau mai multe „părți” care fac referire la același subiect, verifică ce poziție perceptuală folosește fiecare parte.

Există părți care văd situația ca un observator sau prin ochii altei persoane? Identifică unde e localizată fiecare parte. Indică (intern sau extern) locul în care le găsești. Există părți care par mai aproape de situație decât alte părți? Cum vede fiecare parte situația? Ce vede, de fapt, fiecare parte? Ce diferențe apar între ele?

### **b. Auditiv:**

Ce sunete și cuvinte auzi legat de acea situație? Din care poziție perceptuală auzi aceste lucruri? Dacă ai două sau mai multe părți, ce spune fiecare dintre ele? Ascultă și identifică pronumele folosite de fiecare parte. O parte în *postura de observator* va avea o voce neutră și se va referi la „el” sau „ea”. În mod tipic, o vocea „altcuiva” se va referi la „tine” pe un ton critic. Vocea „sinelur va folosi „eu” și „mine”. Unde anume în corpul tău auzi fiecare parte? (Poziționările în lateral indică adesea pe celălalt sau observatorul, vocea sinelui vine de obicei din

zona corzilor vocale.)

### ***c. Kinestezic:***

Ce simți față de acea situație? Din care poziție perceptuală? În cazul părților multiple, în ce loc din corpul tău simți fiecare parte? Ce emoții simți cu fiecare parte? Există și părți neutre, caș cum tu doar ai observa, nu ai experimenta viața?

### ***3. Realiniază pozițiile perceptuale în toate sistemele repreze\*taționale***

Pentru alinierea Observatorului (a treia poziție), efectuează verificările VAK, adresând următoarele întrebări părții care se plasează **b** rolul de observator:

#### ***o Alinierea vizuală:***

Vrei să comunici vreo informație dintre cele adunate de tine și părții care reprezintă șinele?

Continuă să dialoghezi până când șinele și celălalt vor vedea mod similar situația.

#### ***b. Alinierea auditivă:***

Vrei să schimbi pronumele pentru a susține șinele folosind „eu”, „el” sau „ea”? Te rog să folosești tonul vocii specific „sinelui”.

#### ***c. Alinierea kinestezică:***

Ești dispus să schimbi sentimentele cu cele compatibile cu sentimentele sinelui?

De asemenea, mută sentimentele în locul în care „**sinele**” le păstrează pe ale sale.

### ***4. Aliniază-ți șinele în funcție de pozițiile perceptuale VAK***

Te-ai asigurat că vezi din propriul punct de vedere și prin ochii tăi?

Te-ai asigurat că vocea ta vine din corzile tale

vocale și că folosești pronumele „eu”?

Te-ai asigurat că toate sentimentele vin din interiorul „sinelui” și că reflectă stări pline de resurse?

### **5. Realizează altă aliniere (a doua poziție) în același mod**

Ajustează-ți percepțiile pentru a le face compatibile cu perspectiva celuilalt despre tine.

Ai mutat amplasamentul pentru „celălalt” în locul ocupat de celălalt?

Ai mutat vocea pe care o auzi în zona corzilor vocale ale celuilalt?

Ce informații noi și îmbogățite îți dă aceasta?

Ai aliniat sentimentele de la „celălalt” cu cele ale „celuilalt”?

Ți-ai integrat sentimentele astfel încât să fii mai flexibil și mai plin de resurse?

### **6. Verifică ecologia**

Toate părțile se simt acum aliniat și în armonie?

### **7. Trimite în viitor**

Care sunt noile posibilități de comportament de care dispui acum?

**În** timp ce descrii aceste noi abilități și comportamente, te poți observa pe tine, în viitor, acționând pe măsură ce partea sinelui crește în **bogăție** și flexibilitate, nu-i așa?

Dacă cealaltă parte obiectează față de integrare, poți să ceri ca această parte să se întoarcă la persoana căreia îi aparțin gândurile și sentimentele, nu-i așa?

## **15. Tiparul cadrului de înțelegere**

### *Concept*

Când două sau mai multe persoane intră în conflict în legătură cu ceva și nu ajung la o înțelegere, ele încep să se contrazică și să se certe. Aceasta generează stres interpersonal și confuzie. Adesea, neînțelegerile apar fiindcă oamenii privesc anumite situații din diferite puncte de vedere și nu sunt capabili să iasă în mod flexibil din propriile cadre și să le încerce pe ale celorlalți. Neînțelegerile apar și pentru că noi ne prezentăm viziunile într-un mod categoric. În felul acesta se creează impresia că există o singură viziune legitimă și că toate celelalte sunt nebunești sau greșite. Pentru ca doi oameni să ajungă la un cadru de înțelegere, ambii trebuie să treacă la un „nivel logic” superior, un nivel care cuprinde toate grijile percepțiile și cadrele de referință ale părților. Acest tipar ne permite să facilităm procesul prin care oamenii și grupurile aflate în conflict ajura să stabilească între ei o înțelegere de calitate.

### *Tiparul*

#### **1. Detectează cadrele curente**

Cere fiecărei persoane o descriere specifică a rezultatului său.

Ce dorești, în mod specific?

Ce valori, convingeri și criterii susțin acest scop?

Cum evaluezi această valoare, convingere sau criteriu drept impot tantă?

Folosește aceste întrebări pentru a aduna informații importante a ritma fiecare persoană,

astfel încât fiecare să se simtă auzită înțeleasă. În mod tipic, procedând astfel încep să se construiască meta-rezultate pe care vei putea să le folosești pentru un cadru de înțelegere. L-ai identificat?

## **2. *Identifică elementele comune***

Care este elementul comun aflat la un nivel superior care ar putea să unească perspectivele diferite?

Care este rezultat comun fundamental pe care îl dorește fiecare?

Dacă Jack vrea un scaun albastru și Jill vrea unul roșu, atunci la acel nivel ei diferă în privința culorii scaunului. Totuși, la un nivel superior, amândoi doresc un scaun. „Așadar, amândoi vreți să cumpărați un scaun. Bine. Care este intenția pentru care vreți să obțineți scaunul?”

## **3. *Identifică o categorie de nivel superior***

Când treceți dincolo de această dorință specifică, ce aveți în comun? Cu ce sunteți de acord? Care sunt intențiile voastre?

De ce doriți ceea ce doriți?

Cu ce vă va ajuta asta? Ce veți obține?

Continuă să urci nivelurile și să numești categoria comună care îi unește pe amândoi. În cazul lui Jack și Jill, am putea urca de la **scaun** la **mobila**. „Amândoi vreți să achiziționați o piesă de mobilier? Care este motivul vostru superior pentru a face asta?” Continuă până ce găsești un nivel sau o categorie de înțelegere.

## **4. *Utilizează meta-rezultatele fiecărei persoane pentru a formula un cadru de înțelegere de un nivel mai înalt***

Când vei obține asta, cu ce te va ajuta?

Când vei obține acel rezultat, la ce îți va folosi?

Care sunt obiectivul tău superior și intenția ta superioară?

### ***5. Încadrează negocierea folosind înțelegerile de nivel superior***

Acum, când ai ajuns la acest cadru superior de înțelegere, în ce fel **unește el** elementele contradictorii?

**Când** îți analizezi diferitele alegeri din perspectiva acestui cadru **superior**, ce senzație ai?

**Achiziționarea** acestui scaun albastru întrunește criteriile de confort **și aspect** plăcut?

Dacă vă sprijiniți reciproc în valoarea voastră superioară, să presupunem că Jack ia această decizie și Jill cumpără scaunul. Veți în -, truni astfel criteriile de a participa amândoi și în mod egal la luarea! deciziilor?

### ***6. Confirmă înțelegerile***

Sunteți amândoi de acord cu acest cadru superior și cu aceasta; decizie?

Cât de bine se rezolvă situația? Ești pregătit să folosești acest lucru ca pe modul tău de operare?

Ești pe deplin aliniat cu asta? Sunt părți care obiectează?

Ce alte detalii ți-ar plăcea să adaugi?

Cum va influența aceasta relația voastră?

## 16. Tiparul alinierii sinelui

### *Concept*

Nu este deloc neobișnuit ca noi, oamenii, să ne scindăm și să pierdea alinierea cu valorile și convingerile noastre în ceea ce privește identitatea și misiunea noastră în lume. Când se întâmplă asta, începem și ne întrebăm: „Cine sunt eu?”, „Cărei misiuni trebuie să mă dedici „Ce se întâmplă?”. O altă dificultate cu care ne confruntăm uneori cât că putem să ne lăsăm atât de prinși în detaliile unei anumite sarcini încă uităm care e scopul nostru general. Pentru a rezolva astfel de situații *tiparul alinierii sinelui* ne oferă o modalitate de a sorta și a alinia lucrurile. Folosiți acest tipar pentru a redescoperi și a vă recâștiga valorile și învingerile legate de identitatea și misiunea voastră. În felul acesta pute să vă integrați toate experiențele pentru a funcționa mai congruent.

Construcția acestui tipar folosește nivelurile „neuro-logice” ale lui Dife care utilizează mediul, comportamentele, abilitățile, valorile și convingerile, identitatea și spiritualitatea drept categorii ale autodefinii”. Deși aceste niveluri *nu* descriu de fapt un sistem de nivel logic (a se vedea\* Hali, 1999), ele ne oferă totuși un set foarte util de distincții referitor la convingeri. Tehnologia din acest tipar funcționează pentru a restau și a realinia identitatea și misiunea, pentru acei indivizi care simt că nevoie de un scop care să le transforme emoțiile și convingerile. Ea ne oferă o modalitate prin care să ne intensificăm simțul individualității. Folosiți acest tipar atunci când vă

simțiți dezechilibrați.

Pentru a parcurge acest proces în mod kinestezic, marcați pe podea spații pentru fiecare nivel și încărcăți-vă limbajul cu predicate kinestezice. Pentru a-l adapta la sistemele de reprezentare auditive, desemnați un loc pentru fiecare voce, apoi folosiți un limbaj auditiv.

*Tiparul*

### **1. Identifică resursele**

Ce abilitate sau resursă te-ar ajuta să devii mai congruent și întreg?

Ai vrea mai mult calm, încredere, siguranță de sine, motivație, flexibilitate etc.?

Cât de ușor poți acum să elicitezi și să ancorezi fiecare dintre aceste resurse pe deplin și intens?

2. Stabilește șase ancore în ce loc plasezi fiecare dintre aceste ancore?

Ancorele pentru mediu, comportamente, valori și convingeri, abilități, identitate și spiritualitate?

3. Ancorează resursele (X) în ancora spațială vizuală în timp ce te concentrezi acum pe spațiul din jur, *când* și vrei să acționezi cu mai mult X?

În timp ce te concentrezi pe spațiul comportamentului, de care *comportamente* ai nevoie pentru a acționa mai X în acele momente și **locuri**?

În timp ce te concentrezi pe spațiul abilităților, ce *capacități* ai sau îți **sunt** necesare pentru a manifesta acele comportamente în acele **momente** și locuri?



**În timp** ce te concentrezi pe spațiul convingerilor și valorilor, de care **valori și convingeri** ai nevoie să te susțină și să te ghideze spre scopul **tău**? Gare sunt motivele pentru care vrei să folosești aceste abilități?

**În timp ce** te concentrezi pe spațiul identității, ești *genul de persoană* **care** X-ează?

În timp ce te afli acum în spațiul spiritual, ce *scop general* urmărești în viață? Cum ți-ai descrie misiunea personală?

#### **4. Consolidază-ți beneficiile obținute prin aceste spații ancorate**

##### **1. CONSOLIDEAZĂ IDENTITATEA SPIRITUALĂ**

Permite-ți să experimentezi pe deplin spațiul spiritual în care ai intrat, ia acea fiziologie și acea experiență interioară și pășește din nou în spațiul identității, astfel încât să experimentezi simultan ambele stări. În timp ce faci acest lucru, ce observi despre modul în care experiența *spiritualității* îți îmbogățește experiența în spațiul identității? Nu este nevoie să rostești cu voce tare, experimentează doar acele sentimente.

##### **2. CONSOLIDEAZĂ MISIUNEA ȘI IDENTITATEA**

În timp ce preiei acum experiența spiritualității tale, du-o în spațiul misiunii și al identității tale - din nou, observă modul în care experiența misiunii și identității se îmbogățește prin spiritualitate. Cum este pentru tine?

##### **3. CONSOLIDEAZĂ CONVINGERILE**

În continuare, adu-ți viziunea, misiunea și

identitatea în spațiul convingerilor și valorilor. Experimentează felul în care ele consolidează, schimbă și îmbogățesc convingerile și valorile pe care le experimentezi în interior. Cum este?

#### 4. CONSOLIDEAZĂ ABILITATEA

Adu-ți viziunea, misiunea, identitatea, convingerile și valorile în spațiul abilităților. Observă acum că toate manifestările de la nivelurile superioare dau un plus de semnificație abilităților tale. Cum este?

#### 5. CONSOLIDEAZĂ COMPORTAMENTUL

Adu-ți viziunea, misiunea, identitatea, convingerile și valorile în spațiul comportamentului. Observă acum că toate manifestările de la nivelurile superioare dau un plus de semnificație noilor comportamente. Cum este?

#### 6. CONSOLIDEAZĂ MEDIUL

Adu-ți toate nivelurile în spațiul mediului și observă felul în care experiența ta de azi devine pe deplin transformată și îmbogățită spiritualitate, identitate, convingeri, abilități și comportamente.

#### 7. PERMITE INTEGRAREA ÎNTREGULUI PROCES

Acum când permiți tuturor noilor înțelegeri, convingeri și calități de la fiecare nivel să se integreze, cum te simți?

#### 8. CONSOLIDEAZĂ VALORILE ÎN ABILITĂȚI

Cum este când trimiți în viitor toate acestea?

Ești pregătit să preiei această nouă realitate și să te imaginezi pășind în propriul viitor, împlinindu-ți posibilitățile extinse?

## **17» Tiparul rezolvării conflictelor interne**

Concept întrucât e posibil să experimentăm și să exprimăm dezacorduri interne, acest tipar ne oferă încă un proces pentru a ne ajuta să aplanăm polaritățile implicate. Putem să-l folosim cu convingeri sau cu „părți” interne. Rolul acestui tipar este să încurajeze alinierea personală în cazul unui conflict.

### *Tiparul*

#### **1. Identifică un conflict personal**

Experimentezi în viața ta vreun conflict între valorile, convingerile, rolurile, scopurile sau părțile tale?

Care este acesta? Cum descrii acel conflict? Ce este în acel conflict?

2. Amintește-ți de o situație în care ai experimentat acel conflict îți aduci aminte de un moment în care ai experimentat conflictul?

Pentru o clipă, privește retrospectiv acea amintire ca și cum abia ai observa-o.

#### **3. Adoptă prima poziție față de o fațetă a conflictului**

**Acordă-ți** un moment să pășești în experiență și să adopți perspectiva **unei** fațete a conflictului.

**Ce simți în** această postură?

Care este percepția ta din această perspectivă?

Din această poziție, revezi în întregime fațeta opusă a conflictului, observând informațiile pe care ți le transmit imaginile, sunetele, senzațiile, cuvintele, valorile, intențiile, convingerile tale etc.

Ce înveți în timp ce primești acest proces?

#### ***4. Caută intenția pozitivă***

Din interiorul acelei perspective, care este intenția ta pozitivă?

Ce cauți să realizezi în acest context?

Ce meta-rezultat încerci să obții făcând ceea ce faci?

#### ***5. Schimbă rolurile***

Acum, când preiei rolul fațetei opuse și pășești din nou în aceea experiență, ce înveți?

În timp ce repeți acest proces din această perspectivă, care este intenția pozitivă?

#### ***6. Repetă de câteva ori schimbarea poziției***

Repetă până când fiecare parte are o înțelegere deplină a convingerilor, a valorilor și a intențiilor pozitive ale celeilalte.

#### ***7. Urcă spre o meta-poziție unificatoare***

Imaginează-ți acum că urci un nivel și adopti o poziție superioară ambelor părți. Acum, din această perspectivă, ce cauți să realizeze cele două părți?

Care ar fi acel rezultat care le-ar satisface pe amândouă?

#### ***8. Verifică ecologia și integrează***

Este ecologic pentru întregul tău sistem minte-corp?

Cum te simți când introduci în sistem acest nou cadru? Integrează el conflictul pe deplin?

Ești aliniat cu această rezolvare?

9. Trimite în viitor în timp ce te imaginezi pășind în propriul viitor și având toate acestea, îți

place?

Vrei să le păstrezi?

## **18. Tiparul Squash vizual avansat**

### *Concept*

Adesea, noi dezvoltăm părți sau fațete inconștiente care intră în dezacord una cu cealaltă. Când aceste părți devin incongruente una față de cealaltă și față de restul sistemului, atunci devenim incongruenți. Adică, una zicem și alta facem. Pentru a reintegra aceste părți, mai întâi va trebui să identificăm intenția pozitivă a fiecărei părți. Acest tipar a fost conceput de Bandler și Grinder, dar Dr. Bob Bodenhamer l-a îmbogățit, adăugând meta-stări la acest proces. Și pentru a aplica acest tipar puteți să folosiți o ancoră spațială pe podea, pentru fiecare parte, observator și meta-poziție.

### *Tiparul*

#### ***1. Identifică și separă părțile aflate în conflict***

Ai o parte care răspunde prin generarea unui anumit comportament ce pare să fie în conflict cu un altul?

Cu ce se află în conflict? în ce mod intră în conflict?

**În** timp ce identifici și separi această parte de cealaltă, cu care se află **în** conflict, ce își dorește fiecare și ce obține din ceea ce își dorește?

#### ***2. Formează o imagine vizuală a fiecărei părți***

**Cum** arată partea responsabilă de X?

**Cum** sună partea? Ce simte partea?

Dar cealaltă parte - cum arată, cum sună și ce simte?

**Acum**, când permiți fiecărei imagini să apară în palmele tale, din care mână i-ar plăcea acestei prime părți să opereze?

Va apărea în mâna ta dreaptă sau stângă?

Observă gesturile naturale ale persoanei. Acest lucru va identifica adesea locul în care persoana își reprezintă intuitiv fiecare parte.

### ***3. Separă intenția pozitivă a fiecărei părți de comportamentul său***

Care este scopul pozitiv al acestei prime părți? Ce caută să realizeze care să aibă valoare pentru tine?

Care este intenția pozitivă a celei de-a doua părți?

Care este o intenție pozitivă comună celor două părți diferite?

Ce consideri important prin manifestarea acestui comportament?

### ***4. Transferă resursele de la o parte la alta***

Acum, când ai înțeles că aceste două părți au pentru tine o intenție pozitivă foarte asemănătoare, are fiecare resurse care ar putea fi folosite de cealaltă? Dacă da, atunci fa cunoscut celeilalte părți ce îți dorește această parte și că are resurse pentru cealaltă.

Fă acest lucru cu fiecare parte. Când obții o resursă, cere părții să informeze mintea ta conștientă asupra resurselor - ai acum o imagine a

resursei?

Acum, când transferi resursa de la o parte la cealaltă, observi cum această parte începe să arate și să simtă diferit, nu-i așa?

Acest proces facilitează integrarea neurologică, prin trasarea pe haită a trăsăturilor cinematografice legate de modul în care reprezentăm aceste părți diferite. Noi trasăm pe hartă transferul de resurse dr la o parte la cealaltă.

5. Formează o a treia imagine integrată în timp ce formezi acum o a treia imagine între cele două imagini reprezentând felul în care ar arăta părțile cu resurse combinate, cuie arată ea?

Cum este să vezi această imagine între celelalte două din mâinile tale?

**6. Întoarce imaginile din mâini una către cealaltă**

Acum, întoarce-ți mâinile una spre alta și creează o serie de imagini vizuale reprezentând o tranziție a fiecărei părți către imaginea din centru.

**7. Efectuează conducerea așezând-u mâinile în imaginea în oglindă a mâinilor persoanei**

Știind că fiecare dintre aceste părți are pentru tine o intenție pozitivă similară, după ce ele au făcut schimb de resurse, lasă-ți mâinile să se unească exact în ritmul în care efectuezi integrarea acestor două părți într-o parte complementară, păstrând intenția pozitivă superioară a fiecăreia dintre cele două părți.

Poți chiar să împingi mâinile persoanei să se

apropie doar puțin mai repede decât o fac deja.

## **8. Finalizează integrarea**

Ce simți în timp ce mâinile tale se unesc și începi să experimentezi integrarea neurologică?

Cum arată imaginea când părțile se integrează într-o singură imagine?

Ai vrea să aduci în tine această nouă imagine? Sau ai prefera să o păstrezi altundeva, astfel încât să simți că îți oferă un plus de resurse?

### **Rezumat**

— Toate tiparele din acest capitol abordează fenomenele incongruenței, conflictului interior și lipsei de echilibru în unele fațete ale experienței noastre, des întâlnite în experiența umană. Când multiplele fațete care alcătuiesc realitatea noastră nu mai sunt aliniate, aceste tipare ne ajută să rezolvăm conflictele care ne sfâșie.

— Așa-numitele „părți” sunt doar fațete ale cadrelor, semnificațiilor, amintirilor și intențiilor noastre. Putem să nu mai fim aliniați cu întregul nostru sistem de convingeri, valori, decizii și strategii. Când se întâmplă așa, tehnologiile și tiparele din acest capitol ne ajută să creăm un nou nivel de plenitudine și echilibru. Ele facilitează! integrarea, plenitudinea și armonia interioară.

La ce ne putem aștepta de la o experimentare mai intensă a congruenței? Ne putem aștepta la mai multă putere personală, o mai bună concentrare și mai multă energie pentru a ne îndeplini visurile și viziunile.

## **Capitolul 5**



Identitatea

**Inventarea și reinventarea „sinelui” -  
tipare pentru construirea unei imagini de  
sine pozitive**

**„Toată nefericirea omului provine din  
neputința de a sta singur și liniștit într-o  
cameră”.**

***Pascal***

**„Noi nu vedem lucrurile așa cum sunt  
ele, vedem lucrurile așa cum suntem noi”.**

***Anais Nin***

Unele dificultăți cu care ne confruntăm au  
drept cauză o abstracțiune fundamentală, și  
anume paradigma pe care o construim în mintea  
noastră despre noi înșine - *imaginea de sine*:

— Cine sunt eu?

— **Am** valoare? Sunt important?

— Ce valoare sau importanță am ca ființă  
umană?

— Ce convingeri, aptitudini sau abilități le  
pot considera ale mele?

— **Sunt** o persoană îndrăgită, agreabilă și  
dorită?

— **Merit să** reușesc în viață, să mă distrez,  
să fiu iubit etc.?

— Cine sunt eu în ochii celorlalți?

**Aceste întrebări** despre „sine” fac referire  
la multe fațete ale modului în **care ne percepem**  
pe noi înșine. Ele fac trimitere la **1) identitate**, **2)**  
**stimă de sine**, **3) încredere** în sine, **4) iubire** de  
sine, **5) dacă meriți sau nu să fi cine ești etc.**  
Când intrăm în viață, ne imbarcăm în această

călătorie a descoperirii sinelui, începem să ne diferențiem de părinți, de familie, de profesori, de cultură și de grupurile sociale. În felul acesta, noi *devenim* și ne definim, ne identificăm și ne experimentăm ca sine. Pe parcurs, identificăm ce anume valorizăm, credem, dorim, înțelegem, iubim etc.

Fără individualizare, nu ne simțim independenți și responsabili {pentru noi înșine}. În consecință, ne va lipsi autonomia de „a ne cunoaște pe noi înșine”. Fără această autonomie, nu vom avea integritatea pe care o obținem atunci când ne plasăm în centrul propriilor valori și convingeri, împlinindu-ne ca persoane pentru că ne-am descoperit aptitudinile și abilitățile sau ne-am protejat stabilind granițe clare și precise. Cu alte cuvinte, ne individualizăm ca să ne descoperim pe noi înșine, să fim ce putem fi și să aflăm ce ne place și ce iubim în viață.

Importanța acestor imagini despre sine se vedește și în abilitatea noastră de a trece de la *dependență* la *independență* și, în cele din urmă, la *inter-de-pendență* de ceilalți. Relațiile cele mai sănătoase le are o persoană care s-a diferențiat de ceilalți, care își asumă o responsabilitate proactivă și care se poate dăruia celorlalți. Acest proces și cadrele pe care le presupune ne permit să jucăm jocurile sănătoase pe care le joacă marii îndrăgostiți (Hali, 2004). Fără o astfel de independență, oamenii trec adesea de la dependență la codependență. Următoarele tipare NLP ne oferă căi de abordare și rezolvare pentru diferite imagini de probleme și provocări.

## 19. Tiparul de schimbare a convingerilor prin utilizarea „submodalităților”.

### *Concept*

Nu ne naștem cu convingeri, ci le învățăm. Convingerile se dezvoltă în timp, pe măsură ce nutrim gânduri, creăm reprezentări și obținem confirmări ale experiențelor noastre. De unde vin convingerile? Cum It creăm? Se pare că prin intermediul experiențelor. O experiență în sine nu creează însă o convingere. Convingerile încep când ne reprezentăm pentru prima dată o experiență – când ne „gândim” la acea experiență *Convingerea* apare ceva mai târziu și la un meta-nivel. Ea apare atunci când ne confirmăm gândurile și reprezentările. Confirmarea este ce care transformă un gând într-o convingere.

Când gândurile s-au transformat în convingeri, ele ne guvernează percepțiile. Aceste idei încheiate devin apoi obișnuințe și nu le mai conștientizăm. Convingerile, ca înțelegeri confirmate, devin hărți durabile prin care codificăm *semnificațiile* atribuite lucrurilor. Apoi, ca *filtre perceptuale*, mental, noi ne vedem convingerile confirmate peste tot. În felul acesta, ne investim convingerile cu o calitate care se numește „autoamplificare”, adică ajungem să „experimentăm ceea ce credem”. În concluzie, convingerile funcționează ca parte centrală a organizării noastre psihologice. Iată ce scrie Richard Bandler (1982) referitor la puterea și influența convingerilor:

„Comportamentele sunt organizate în jurul unor lucruri foarte durabile numite convingeri. O

convingere tinde să fie mult mai universală și mai categorică decât o înțelegere. Convingerile deja existente pot chiar să împiedice o persoană să ia în considerare noi dovezi sau o nouă convingere”.

Structural, convingerile operează ca un fenomen de meta-nivel referitor la idei, reprezentări și stări. Aceasta înseamnă că putem să testăm diferite idei și gânduri despre noi înșine, dar că o *convingere* nu apare până când nu afirmăm, confirmăm și validăm acel gând. Pentru a crea o convingere, trebuie să spunem „da” ideii sau gândului. Noi *credem* la un „nivel logic” superior celui la care *reprezentăm* informația. Putem să reprezentăm și să gândim multe lucruri pe care nu le credem. Pentru a crede, luăm o stare de convingere *despr* ceva învățat sau despre o înțelegere conceptuală și o validăm astfel încât să o autorizăm ca fiind reală, validă și adevărată pentru noi. Trebuie să mergem meta pentru a crea și a experimenta fenomenul unei convingeri. Cu alte cuvinte, o convingere este o meta-stare despre o reprezentare.

Spre deosebire de convingeri, o stare de îndoială se referă la o stare în care un gând este deopotrivă confirmat și infirmat. Acum spunem „nu” gândului, în clipa următoare îi spunem „da”. Pendulăm între aceste două alternative., „Da, este adevărat; nu este”. Îndoiala este această încadrare oscilantă a unui gând care ne face să nu știm sigur cum stau lucrurile. Poate că este, poate că nu. Pe de altă parte, neîncrederea este un „Nu!” hotărât adresat unei convingeri sau unui gând confirmat. „Nu, nu este adevărat, nu cred asta”. În aceste

exemple, convingerile, îndoielile și neîncrederea implică structural crearea unei meta-stări.

**Ținând** cont de această analiză, putem să ne schimbăm convingerile? **Bineînțeles** că putem! în legătură cu acest aspect, Bandler (1985 b) scria următoarele: „Procesul de schimbare a unei convingeri este relativ ușor, cu condiția să ai *consimțământul* persoanei”. (Sublinierea îi aparține lui Bandler.)

Procesul acestui prim tipar de schimbare a convingerilor oferă o modalitate de a schimba structura unei convingeri. Nu este un tipar foarte util, eficient sau puternic. Dar, uneori, funcționează. Eu nu îl recomand și nici nu îl mai folosesc. Totuși, pentru că a fost primul tipar NLP de schimbare a convingerilor, l-am inclus aici ca referință istorică. Tiparul pentru schimbarea convingerilor al lui Dilts (numărul 62, tiparul pentru vaccinarea împotriva gândurilor toxice), cu ancorarea spațială și muzeul vechilor convingeri, este mult mai eficient, iar unul și mai puternic este tiparul meta-da și meta-nu (Hali, 2000 b). De asemenea, puteți folosi întrebările Liniei Mentale pentru un proces de schimbare a convingerilor. Acestea sunt procesele prin care putem transforma, actualiza și clarifica convingerile despre noi înșine care nu ne mai sunt utile. Folosiți tiparele de schimbare a convingerilor de fiecare dată când cineva vrea să schimbe o convingere și, mai ales, o convingere despre „sine”.

*Pregătirea pentru schimbarea convingerilor utilizând „submodalitățile”.*

**1. Identifică o convingere limitatoare pe care ai dori să o schimbi**

Ce convingere te limitează?

Ce crezi despre tine, bani, succes, sănătate, condiție fizică, responsabilitate, feedback etc.?

**2. Identifică-ți convingerile *meta*-Ce crezi despre acea convingere?**

Când ieși din convingerea de nivel primar, ce semnificație îi confer care ar putea să nu fie optimă sau ecologică pentru tine?

**3. *Observă reprezentările convingerilor tale***

Cum îți reprezintă convingerea?

La nivel primar, cum arată filmul din mintea ta?

Ce trăsături cinematografice sunt implicate în acel film?

Care este limbajul din scenariul pe care îl folosești?

**4. *Identifică reprezentările îndoielilor tale***

Față de ce anume ai îndoieli?

Când gândești la ceva de care te îndoiești, cum oscilezi în legătură cu acea îndoială?

Cum știi că te îndoiești, îți pui întrebări și te simți nesigur?

Care sunt kinestezia îndoielii, trăsăturile cinematografice ale îndoielii și structura internă a îndoielii?

**5. *Compară reprezentările îndoielilor cu***

## ***cele ale convingerilor***

Cum diferă structural aceste două seturi de reprezentări?

Care sunt trăsăturile cinematografice majore care le diferențiază?

### ***6. Testează, pe rând, trăsăturile cinematografice***

Când testezi fiecare trăsătură cinematografică, ce variabilă influențează sau afectează cel mai mult convingerea sau îndoiala?

Este vorba despre localizare, strălucire, claritate, voce, ton, respirație sau ce anume?

### ***7. Creează o nouă convingere puternică și pozitivă care îți place și pe care ți-ar plăcea să o crezi***

Ce ai vrea să crezi în locul convingerii limitatoare?

Ai specificat în termeni pozitivi, ca pe un proces sau o abilitate?

Ai formulat în genul: „Pot învăța să reacționez la critici într-un mod eficient” sau „Pot învăța repede și bine”?

Noua convingere e formulată corespunzător? Care este această convingere?

### ***8. Verifică ecologia noii convingeri***

Este adecvată această nouă convingere și corespunde ea tuturor fațetelor vieții tale?

Ești pe deplin aliniat cu această nouă convingere?

Există vreo parte din tine care are obiecții față de această convingere?

*Transformarea convingerii*

După această pregătire, acum suntem gata să transformăm vechea convingere limitatoare în noua convingere dătătoare de forță.

### ***1. Transformă-ți convingerea limitatoare în îndoială***

Mai întâi, accesează convingerea limitatoare – treptat, lasă trăsăturile ei cinematografice să o schimbe în codificările pe care le folosești pentru a reprezenta îndoiala.

### ***2. Începe să schimbi în mod repetat vechea convingere toare în îndoială***

Cum este când continui să schimbi convingerea din ceva în care crag în ceva de care te *îndoiști*?

Continuă să faci asta în mod repetat. Când te obișnuiești cu această oscilație, începe să o efectuezi din ce în ce mai repede, foarte repede, până când te simți dezorientat, amețit, confuz. Ai înțeles?

### ***3. Pune noua convingere dătătoare de forță în locul convingeri vechi***

Acum, anulează toate trăsăturile cinematografice ale filmului mental care reprezintă ceea ce tu crezi, astfel încât să nu poți vedea, auzi sau simți conținutul acelei convingeri.

După ce ai golit ecranul, înlocuiește conținutul cu noua convingeri care-ți conferă forță, apoi reactivează toate reprezentările și variabilele acelui film. Schimb-o atribuindu-i codificările pentru o convingere puternică, apoi revino la îndoială, și repetă mișcarea de câteva ori.



#### **4. Oprește-te când noua convingere mai eficientă s-au convingere**

La ultima schimbare, activează trăsăturile cinematografice ale noului conținut, astfel încât, în final, să apară drept ceva în care crezi, crezi cu tărie. Apoi amplifică atât cât e nevoie pentru a crea o repn zentare convingătoare, irezistibilă. Oprește, asimilează, gândește cum arată, cum sună și cum te face să te simți. Trimite în viitor - către ziua de mâine...

5. Testează întrerupe starea. Gândește-te la subiectul vechii convingeri. Ce se întâmplă?

#### **20. Tiparul desidentificării**

##### *Concept*

Uneori ne identificăm prea mult cu anumite fațete ale experienței noastre de viață - poate cu convingerile, cu trupul, cu sexul căruia îi aparținem, cu rasa, religia, rolul, cu munca noastră etc. Printr-o astfel de identificare excesivă, putem ajunge, din punct de vedere conceptual, să ne poziționăm *șinele* ca fiind dependent de caracteristici și acțiuni externe. Procedând astfel, putem sfârși prin a ne construi imaginea de a unei victime, cineva dependent de oameni sau de lucruri din exterior și care reacționează din punct de vedere semantic la tot ce le amenință acea codificare.

Assagioli (1965,1973) a conceput un proces de descoperire a sinelui superior printr-un exercițiu în desidentificare (p. 116) ce începe prin a deveni *conștient* că «Amun corp, dar eu *sunt* corpul meu»".

„De fiecare dată când ne *identificăm* cu o senzație fizică, ne transformăm în sclavii trupului nostru... Eu *am* o viață emoțională, dar *eu nu sunt* emoțiile sau sentimentele mele. Eu *am* un intelect, dar *eu nu sunt* acel intelect, eu *sunt* eu, *centru de conștiință pură*”. (p. 117)

Assagioli a folosit mediul lingvistic/semantic „*Eu am... Eu nu sunt...* A pentru a aplica această desidentificare altor forțe și expresii umane. De pildă, el scrie: „Eu am o voință, eu nu sunt o voință” etc. Apoi, folosind tiparele limbajului hipnotic, a formulat o întreagă inducție pentru a accesa această stare-despre-stare sau meta-stare, structură:

„Mă așez într-o poziție confortabilă și relaxată, cu ochii închiși. Apoi afirm: «Eu *am* un corp, dar *sunt* corpul meu». Corpul meu se poate afla în diferite stări de sănătate sau de boală; poate să fie odihnit sau obosit, dar asta nu are nimic în comun cu mine, cu adevăratul meu «eu». Corpul meu este prețiosul meu instrument de experimentare și acțiune în lumea exterioară, dar este *doar* un instrument. Am grijă de el; caut să-l mențin sănătos, dar el este eul meu. Eu un corp, dar *nu sunt* corpul meu.

Eu *am* emoții, dar eu *nu sunt* emoțiile mele. Aceste emoții sunt nenumărate, contradictorii, schimbătoare, stări de iritare sau de calm. Faptul că eu pot să-mi observ, să-mi înțeleg și să-mi judec emoțiile, apoi să le domin tot mai mult, să le direcționez și să le folosesc este o dovadă că *nu sunt eu*. Eu *am* emoții, dar eu *nu sunt* emoțiile mele.

Eu *am* dorințe, dar eu *nu sunt* dorințele mele, produse de impulsuri, fizice și emoționale, și de influențe din exterior. Dorințele sunt, și ele, schimbătoare și contradictorii, alternează între atracție și respingere. Eu am dorințe, dar ele *sunt* eu.

Eu *am* un intelect, dar eu *nu sunt* intelectul meu. El este mai mult sau mai puțin dezvoltat și activ; este indisciplinat, dar educabil; este un organ al cunoașterii în raport cu lumea deopotrivă exterioară și interioară; dar el *este eu*, eu *am* un intelect, dar *nu sunt* intelectul meu.

După această desidentificare a eului în raport cu conținutul conștiinței (senzații, emoții, dorințe și gânduri), *eu recunosc afirm că sunt un Centru de pură conștiință de sine*. Eu sunt un Centru de *Voință*, sunt capabil să stăpânesc, să direcționez și să folosesc toate procesele mele psihologice și corpul meu fizic, (pp. 118,119)

Și atunci, ce sunt eu? Ce rămâne după ce îndepărtiez din identitatea de sine conținutul fizic, emoțional și mental al personalității mele, eului meu? Rămâne esența eului meu - un centru de pură conștiință de sine și potențial personal... Este factorul permanent din viața mea în continuă schimbare. Este ceea ce dă sens existenței mele, un simț al permanenței, al siguranței interioare. Mă recunosc și mă afirm pe mine însumi ca un centru de pură conștiință de sine. Înțeleg că acest centru are un doar o cunoaștere de sine statică, ci și o forță dinamică; este capabil să observe, să stăpânească, să direcționeze și să utilizeze toate procesele psihologice și corpul fizic. Eu sunt un

centru de conștiință și putere, (p. 1.19)

*Identificarea excesivă* cu fațetele temporale ale sinelui sau cu situația noastră ne face să devenim «posedați» de identificare. În consecință, devenim rolurile noastre, măștile noastre, emoțiile noastre etc. Aceasta, la rândul-i, «tinde să ne facă statici și cristalizați... prizonieri», (p. 121)

Exercițiul este indicat în special acelor pacienți care sunt excesiv de emoționali și celor care fie se identifică puternic cu o anumită stare afectivă, fie sunt legați de o idee, un plan ori un tip de acțiune – de ordin superior sau inferior – care menține pacientul într-o stare obsesivă. Aici intră fanaticii de orice tip.

**(p. 120)**

**Unii** pacienți, în special americani, manifestă o mare **rezistență** față de ideea de a te desidentifica de corpul, sentimentele și gândurile tale; sunt îngroziți că, procedând astfel, se **vor scinda**, se vor separa în mai multe părți. Pe de altă parte, **multor** pacienți le place ideea de a experimenta un centru în **interiorul** lor, un centru în care să poată găsi forța și înțelepciunea de a face față stresului din viața modernă”, (p. 122)

*Tiparul*

**1. Începe cu convingerea care te susține**

**Acceptă** ideea că *tu* ești mai mult decât puterile tale, expresiile **personalității** și circumstanțele tale?

**Știi** că ești mai mult decât ce gândești și simți?

**Ești dispus** să te joci cu asta?

2. Desidentifică lingvistic **folosește mediul lingvistic** „eu am... dar eu nu sunt...” pentru a-ți **încadra toate** puterile, funcțiile și circumstanțele ca nefiind tu.

**Cum este?**

**Ce cuvinte te** ajută cel mai bine să ieși din starea de identificare?

3. Desidentifică **în** transă în timp ce accesezi o stare relaxată și confortabilă, pășește în această stare transcendentă *legată de* puterile tale psihologice și fiziologice, conștientizând că, dacă ai pierde oricare dintre aceste puteri, esența sinelui tău ar rămâne în mod necondiționat valoroasă și prețioasă.

Citește sau roagă pe cineva să-ți citească inducția lui Assagioli.

4. Distinge șinele de funcție în timpul transei înțelegând pe deplin cum fiecare putere, funcție, circumstanță etc. diferă de esența sinelui tău, ce simți atunci când le reîncadrezi pentru a semnifica faptul că fiecare putere este doar o funcție sau un instrument de care te folosești pentru a naviga prin lume?

**5. Urcă încă un nivel mental, pentru a crea o identitate transcendentă**

L-ai specificat pe acel *tu* care există deasupra și dincolo de aceste puteri ca utilizator al acestor puteri?

Pășește în afară și observă-ți experiența stării de „conștiință pură”. Ce simbol sau cuvânt ai putea folosi pentru a o reprezenta?

**6. Imaginează-ți acest sine superior ca**

## ***pe un centru stabil***

Ce simți când îți imaginezi acest sine superior ca pe un centru prin care poți trăi și te poți exprima? Menține starea și fă o trimitere în viitor, pe linia ta temporală.

### **21. Tiparul reimprimării**

#### *Concept*

Episoadele și reacțiile traumatice pot apărea ca urmare a unor experiențe traumatice, a unor informații negative provenite din întâmplări, filme și închipuiri. Adevărul este că atunci când ne reprezentăm o experiență ca fiind o „traumă”, codificarea unei traume funcționează apoi *vingere, dar și ca o imprimare a identității*; în felul acesta se poate ajunge lăut întreg set de convingeri limitatoare și cadre neproductive.

„Imprimările” pot, și ele, să implice experiențe pozitive sau negative. Deseori, oamenii abuzați în copilărie fac la maturitate alegeri inconștiente care îi aduc din nou în situații ce par să repete prototipul traumei. Prin definiție, o „imprimare” furnizează un cod ce îi oferă persoanei o hartă care funcționează într-un mod aparent impermeabil, permanent și adânc înrădăcinat. Ca regulă generală, aceasta înseamnă că experiențele imprimate nu sunt influențate ușor de metodele conștiente ale restructurării cognitive.

Imprimările pot implica o singură experiență sau o întreagă serie de experiențe. În mod tipic, odată instalată, noi credem că imprimarea este realitatea. „Așa stau lucrurile”. „Așa sunt eu”. Imprimările pot chiar **să** se producă din

convingerile unor persoane importante pentru noi. Cu alte cuvinte, convingerea unei alte persoane se poate imprima într-un copil și se poate stoca în formatul unei acțiuni întârziate. Mai târziu, când apare un marcator circumstanțial ori semantic, persoana imprimată poate brusc să experimenteze sau să reexperimenteze trauma sau un aspect al acesteia. Astfel se explică anumite sentimente și reacții ciudate. La modul conștient, persoana imprimată poate să respingă perspectiva celuilalt, dar la un moment ulterior convingerile și reprezentările interne par să „prindă viață”.

**În** calitate de convingeri, imprimările operează ca profeții autoamplifiante. Se creează astfel o legătură dublă „Catch 22”<sup>41</sup> pentru convingerile **noastre**. Convingerile noastre filtrează lumea, astfel încât noi și *experimentăm* lucrurile prin prisma convingerii. Când cineva subliniază **ceva care** contrazice convingerea, chiar și acea informație o procesăm *prin prisma* convingerii. Așa se explică de ce este inefficient să **argumentezi** când e vorba de o convingere. Cu cât am crezut mai mult timp în **ceva, cu** atât mai multe date am adunat în sprijinul acelei convingeri. **Aceasta** face neputincioasă contrainformația. În consecință, orice informații **care** încearcă să o contrazică sunt inefficiente. Mai mult, în general **contrazicerea** convingerii cuiva

---

41 Catch 22 este un termen inventat de Joseph Heller în romanul „Catch 22”, apărut în anul 1961. Autorul tratează aici o falsă dilemă, unde alternativele reale nu există. În teoria probabilității, acest lucru se referă la o situație în care există mai multe evenimente probabilistice, iar rezultatul dorit este încrucișarea respectivelor evenimente, dar probabilitatea ca acest lucru să se întâmple este zero. (n. r.)

nu face decât să-i întărească acea **convingere**. Apărându-și convingerea, persoana respectivă va găsi mereu „**motive**” suplimentare.

Când revenim la o imprimare inițială, ne întoarcem la un timp anterior în care hărțile unei persoane au devenit confuze din cauza unor confirmări ulterioare. În situațiile de imprimare, se întâmplă adesea ca o persoană să schimbe pozițiile cu cineva care provoacă suferință pentru a experimenta realitatea acelei persoane. Un copil aflat într-o relație intensă cu părinții poate să imprime ori să încorporeze unele dintre convingerile și comportamentele părinților. În felul acesta, ele ajung să facă parte din convingerile copilului. Într-o oarecare măsură, se întâmplă așa întrucât copiii nu au un simț bine definit al propriei identități, dar și pentru că ei se pricep foarte bine să se prefacă și să joace teatru. O parte din jocul lor implică faptul de a se preface că gândesc și acționează ca altcineva. Uneori, ei preiau modelul în întregime, fără să se gândească dacă și ce acceptă din acest model. În multe privințe, eul nostru de la maturitate s-a format încorporând modelele cu care am crescut. Hărțile mentale despre noi înșine conțin unele trăsături ale persoanelor apropiate din trecut. Sub influența experiențelor din copilărie, putem să identificăm convingeri, precedente, reguli, scenarii și mituri ale familiei.

În procesul de imprimare intervine adesea, deși nu întotdeauna, *asimilarea* caracteristicilor unei persoane apropiate. Când se întâmplă așa ceva înseamnă că avem o problemă cu o persoană



sau cu un anumit comportament. Contează ce convingeri a dezvoltat o persoană printr-o experiență de imprimare. Tocmai pentru că astfel de imprimări operează, în general, în afara cunoașterii conștiente, cei mai mulți oameni nu conștientizează astfel de asimilări.

Ce mecanism putem folosi pentru a descoperi imprimarea? Putem *o senzație de imprimare* și apoi să folosim acea emoție negativă drept ghid pentru a localiza amintirile similare din trecut. Procesul NLP clasic pentru astfel de situații este folosit în *tiparul de schimbare a istoriei personale*, când utilizăm o senzație sau o stare ancorată pentru a realiza o căutare tramderivațională. Procesul implică folosirea acelei senzații pentru a călător înapoi pe linia temporală personală până la un moment când individ» respectiv a experimentat o senzație similară celei ancorate sau, uneori similară unui sentiment de confuzie.

În *tiparul reimprimării*, noi presupunem că am găsit „adresa corectă” pfftru a rezolva impasul. Cu alte cuvinte, presupunem că emoția ne cor-duce la experiența din care s-a creat convingerea limitatoare. Dacă persoana întâlnește un „spațiu gol”, noi ancorăm acel spațiu ca pe o str disociată și o folosim pentru a ne întoarce în timp până la o imprimare semnificativă din trecut. În procesul de conducere a unei persoane înapoi în timp, până la un impas sau la o senzație imprimată, va trebui apoi să îl întrerupem imediat, să ancorăm o stare puternică și plină de resurse (de exemplu: curaj, putere etc.) și să aducem starea plină de resurse în acel impas. Acest proces

permite persoanei să se deplaseze prin amintirile imprimării pe care le-a stocat.

Identificând experiența imprimată și recodificând-o cu resursele necesare la momentul respectiv, avem puterea să ne schimbăm perspectivele și convingerile reprezentate pe hartă. În felul acesta, reimprimarea creează un punct de vedere cu perspective multiple, care servește ca bază de înțelepciune pentru a lua decizii, a rezolva conflicte, în negociere și la nivelul relațiilor.

Reimprimarea ne ajută să actualizăm hărțile interne, aducând la lumină resursele pe care putem să le folosim pentru a rezolva și/sau evita situațiile traumatice. În procesul de reimprimare, oferim adesea oamenilor care ne-au făcut rău exact resursele de care aveau nevoie și care i-ar fi împiedicat să ne facă rău. Aceasta *nu* scuză comportamentul dăunător. Nu înseamnă că îi iertăm. De fapt, creăm o nouă hartă în mintea noastră. Creăm o hartă cu resurse și comportamente adecvate, o hartă în care există rezolvare și soluții. De ce facem asta? Pentru că oamenii care au fost răniți își construiesc uneori convingeri limitatoare referitor la **nevoia** lor de furie și/sau teamă, convingeri care nu fac decât să perpetueze **și** să mențină trauma din interior. Acestea se pot manifesta sub forma **unor** convingeri de răzbunare, de victimizare, de fatalism etc. O astfel **de** reprezentare face ca persoana respectivă să se simtă și mai blocată și să **își** creeze o identitate de victimă. În general,

când îi oferim celui care **ne-a** făcut rău resursele care l-ar fi împiedicat să procedeze așa cum a **procedat**, acest lucru ne ajută să schimbăm amintirea respectivului **episod** traumatic.

**Scopul reimprimării** e să aducă la zi hărțile noastre mentale referitoare **la lucrurile** prin care am trecut. Prin reimprimare, ne creăm o hartă **îmbogățită** despre noi înșine, despre ce credem, despre resursele la care avem **acces și** putem să conferim alte semnificații vechii experiențe **imprimare**.

*Tiparul*

### **1. Identifică problema**

Ce convingere, ce comportament, ce emoție sau amintire vrei să schimbi?

Ce sentimente se asociază cu ele?

Ce ai făcut deja pentru a schimba această convingere limitatoare sau acest comportament inutil?

Ce îți stă în cale acum și te împiedică să-ți trăiești viața într-un mod mai bogat în resurse?

### **2. Preîncadrează ancorarea și călătoria în timp**

Când simți asta, cât de intens este acum? Cât de neplăcut?

Simți că ți-a ajuns și ești pregătit să o identifici și să o elimini ca referință internă? Bine. Acum, în timp ce ancorăm acest sentiment prin această atingere (instalați ancora), vreau ca acum, plutind înapoi pe linia ta temporală, să începi să cauți și să mă anunți când simți că ai localizat un moment anterior când ai avut același sentiment

neplăcut sau însăși amintirea imprimată. Foarte bine... începe să plutești înapoi...

### **3. Localizează experiența în timp ce călătorești înapoi cu emoție**

Continuă să plutești înapoi în timp... și mergi înapoi... înapoi, până la prima dată... până la experiența imprimată. Rămâi cu acest sentiment negativ (menține ancora pentru a ajuta persoana) și amintește-ți prima situație când ai experimentat acest sentiment.

Când te întorci la o experiență anterioară, s-ar putea să fie neplăcut din nou, dar nu va dura decât puțin timp... știind că te afli în procesul de a o reimprima. Ai găsit o experiență similară? Bine. Acum verbalizează convingerile sau generalizările referitoare la tine însuși la alții sau la lume pe care le-ai construit pornind de la acea experiență.

Ce experimentezi acum, când derulezi această hartă a vechii aroie tiri legate de experiența imprimată?

Mai e cineva acolo? Vezi pe cineva privindu-te? Mergi și pune-tev locul celui „tu” mai tânăr doar pentru o clipă, căutând vechile „hi” care au menținut vie această experiență. Ce convingeri ai creat legătură cu toate acestea? Ce convingeri despre tine însuși, despre alții, despre lume sau despre Dumnezeu?

(Uneori, când o persoană verbalizează convingerea, o conștientizează pentru prima dată. Și, uneori, simpla verbalizare a convingerii Limitatoare face ca acea convingere greșită pur și simplu să dispară.)

#### ***4. Întrerupe starea și revezi experiența***

Bine. Acum, să facem o pauză. Pentru o clipă, întoarce-te în această cameră, aici și acum, și lasă acea amintire. Acum, din această perspectivă, poți pur și simplu să observi acel episod ca și cum ai privi un film despre un „eu” mai tânăr al tău. În timp ce faci asta, poți revedea experiența imprimată, poți identifica situația și participanții. În timp ce privești înapoi la acea experiență, îndepărtează-o de la tine, ca și cum ai așeza-o pe un ecran. Așaz-o acolo, astfel încât doar să privești *acel „eu” mai tânăr al tău*, fără să mai fi implicat. Bine.

În ce mod te-a afectat acea experiență de atunci?

Ce convingeri ai dezvoltat ca rezultat al acelei imprimări?

Ce alte convingeri ai mai creat și ulterior acelei experiențe, pe parcursul vieții?

#### ***5. Găsește intențiile pozitive ale sentimentului sau convingerii***

Care erau intențiile pozitive ale celorlalți implicați în acea situație?

Dacă trebuie să întrebi personajele, dă-i drumul, întreabă-le: „Ce intenții pozitive ai avut când mi-ai făcut asta?”

Este cineva care a încercat să-ți inculce convingerea că nu ești valoros?

Au încercat să te zăpăcească?

Ce încercau ei să realizeze care era valoros pentru ei?

## **6. *Identifică și ancorează resursele necesare***

**Ce resurse și alegeri ți-ar fi trebuit în acea situație pentru a putea să **schimbi** totul?**

**Ce alegeri comportamentale nu ai făcut atunci și pe care ți le-ai fi **dorit**?**

**Ce resurse ar fi fost necesare celorlalte persoane implicate în acea **situație**?**

Ce ar fi trebuit să aibă celelalte persoane pentru a fi acționat diferit?

Cel care ți-a făcut rău avea nevoie de mai multă acceptare, compasiune, autocontrol, iubire, stimă de sine etc.?

Îi trebuia abilitatea de a fi mai flexibil, mai puțin rigid, mai înțelegător, mai empatic?

În timp ce identifici resursele necesare, acordă-ți un moment pentru a retrăi cu intensitate un moment în care ai avut pe deplin acea resursă. Când ai experimentat compasiune, acceptare, autocontrol etc.? în timp ce pășești înapoi în acea amintire, o să o și ancorăm, Bine.

## **7. *Aplică resursa***

Acum, să revedem încă o dată experiența imprimată, dar dintr-o perspectivă diferită. Plutește deasupra liniei tale temporale și adoptă perspectiva fiecărei persoane implicate. Fă asta pe rând. După fiecare, întrerupe starea. În timp ce-ți însușești fiecare perspectivă, *simit asta* (declanșează ancora plină de resurse) și oferă fiecărei persoane implicate în acea situație resursele de care ar fi avut nevoie pentru a obține rezultatul dorit.

În timp ce acum dai aceste resurse celeilalte persoane, fă-o știind că ai în minte această persoană chiar acum – că acea imagine sau amintire vine din creierul tău. Așa că ia resursele și dă-i-le. Fă-o pentru tine. Și, având aceste resurse, ce poate el sau ea să facă în mod diferit acum? Ce convingeri poți să construiești acum pe baza acestei noi experiențe? Pătrunde în interior și permite inconștientului tău să revizuiască fiecare experiență cu această experiență, știind că ei au acum resursele de care aveau nevoie atunci. Știm că acea persoană nu avea atunci acea resursă; deși, cu resursa ta, poți acum să aduci la zi acel model, nu-i așa că poți?

În acea experiență există un „eu” mai tânăr care are nevoie de *it-sursele* pe care nu le-a avut atunci. Ce resurse ai acum care ți-ar fi permis să construiești un altfel de set de convingeri? Ce înțelegea aptitudini și abilități? Care este momentul când ai fost cel mai aproape de acea resursă? Acum, ia acea lumină și proiectează-o înapoi în istoria ta personală. Proiectează-o asupra acelui „eu” mai tânăr! tău... astfel încât, pe măsură ce acel „eu” mai tânăr începe să **simtă** această resursă, îți poți permite să-ți imaginezi în ce fel ar fi schimba: ea lucrurile. Și îți poți permite acum să te simți relaxat și în siguranță calm și confortabil cu tine însuși în acea amintire... îl vezi pe acel „eu” mai tânăr în fața ta, cum își construiește convingeri și abilități pline de resurse.

## **8. Asociază și retrăiește experiența imprimată**

În timp ce devii fiecare personaj în parte, oprește-te pe linia ta temporală și *simte asta* (declanșează și menține ancora plină de resurse) cu toate resursele pe care le-ai oferit acelei persoane. Acum, poți să aduci la zi și/sau să schimbi convingerile asociate cu acea experiență, astfel încât să ai convingeri pozitive și mai utile pentru tine însuși, nu-i așa că poți?

Acum, pășește pe linia temporală fiind acel eu al tău mai tânăr și primește calitățile și însușirile de care aveai nevoie de la fiecare personaj semnificativ... revezi asta fiind chiar acolo... *de resurse*

(declanșează și menține ancora).

## **9. Revizuieste și trimite în viitor**

Bine. Acum, să ieșim de pe linia timpului și să vedem în ce fel s-a schimbat experiența. Ești mulțumit de rezultat? Dacă da, pășește din nou pe linia timpului și îndreaptă-te rapid spre viitor, ducând cu tine toate noile hărți și resurse. Bine. Și acum, oprește-te în acest moment din timp... aici și acum... cu aceste resurse (declanșează ancora). Ce crezi-și-simți acum în legătură cu ea?

## **22 a. Tiparul liniei temporale**

### *Concept*

Uneori, problemele noastre nu implică nimic din ce se întâmplă în **realitatea** cotidiană, ci se referă la aspecte care s-au petrecut cândva, în „**trecut**”. Codificarea pe care am făcut-o celui eveniment trecut ne creează **astăzi** probleme în



modul în care reprezentăm, încadrăm și interpretăm evenimentele și experiențele noastre. Ele sunt și astăzi vii doar pentru **că noi** le menținem în viață și le rulăm în cinematograful minții noastre.

**Noi luăm** cunoștință de lumea înconjurătoare prin intermediul sistemului nostru nervos, cu cele cinci portaluri principale ale sale. Cu alte **cuvinte**, prin ele primim informații. Mai departe, noi procesăm acele informații - le reprezentăm le încadrăm, le conferim semnificații, le interpretăm, le evaluăm etc. În felul acesta, creăm *abstracțiuni* sau *concepți* despre experiențele noastre. Prin intermediul limbajului și al clasificării conceptuale, construim o lume interioară plină de „idei” care ne transcend simțurile. Immanuel Kant le-a descris ca pe *categorii a priori*, în timp ce Korzybski le-a descris ca fiind simple abstracțiuni de ordin superior pe care noi le construim. În limbajul NLP, aceste *simbolice care bazează pe simțuri* alcătuiesc categoriile superioare ale meta-stărilor noastre. În limbajul de zi cu zi, noi le numim idei, convingeri, înțelesuri concepte etc.

„Timpul” este unul dintre aceste categorii. La ce se referă termenul „timp”? Puteți vedea, auzi, gusta sau simți „timpul”? Nu. „Timpul”, a noțiune empirică, nu există. Atunci, ce există? *Evenimentele*. Evenimentele!? care au avut loc, evenimentele care au loc și evenimentele care vor avea loc. Modul în care ne reprezentăm la un nivel superior și în care comparăm aceste evenimente, aceste momente este ceea ce noi numim „timp”.

Cum *codificăm* și reprezentăm astfel de evenimente? De obicei, utilizăm metafore spațiale ale unor linii, cercuri, șiruri etc. Cum vă conceptul de „timp”? Codificarea și structura „timpului” ne perraii să facem deosebirea între evenimentele trecute, prezente sau viitoare și ne afectează radical personalitatea, întrucât influențează modul it care percepem ideea de cauză-efect, ordinea, structura etc. (Sursa Handler, Andreas și Andreas – 1987, James și Woodsmall – 1988, Hali? Bodenhamer – 1997 a)

## **22 b. Tiparul de elicitare a „timpului”.**

### ***1. Gândește-te la o activitate simplă pe care o faci în mod obișnuit***

Ce activitate simplă faci în mod regulat?

De pildă, spălatul pe dinți, mersul la serviciu, îmbrăcatul de dimine că etc., ceva ce faci în mod constant?

Acum, gândește-te că faci acea activitate în urmă cu cinci ani... Nu grăbi... Bine. Gândește-te că o faci acum un an... apoi, în diminea asta. Acum, gândește-te că faci acea activitate săptămâna viitoare anul viitor... peste cinci ani. Bine.

2. Observă-ți reprezentările întrucât reprezinți același eveniment în momente diferite, cum le diferențiezi?

Cum știi că te gândești la un eveniment trecut, la unul prezent sau la unul viitor?

Care este diferența în modul în care reprezinți activitatea?

Cum distingi diferitele momente?

În care modalitate senzorială de

reprezentare?

Care sunt trăsăturile cinematografice ale fiecărui moment (calitățile „submodalităților”)?

Observă în special *unde* așezi trecutul, prezentul și viitorul.

De asemenea, observă mărimea, detaliile, culoarea etc.

### **3. Pășește înapoi și determină configurația de ansamblu**

Ai o structură a timpului care arată ca o linie, un drum, un bumerang, o spirală etc.?

Ai vreo metaforă pentru ea: un sertar al unui birou, un fișier rotativ etc.?

Cum arată linia ta temporală? Există și sunete în ea?

Care este mărimea liniei sau a drumului?

De unde începe și încotro se îndreaptă?

Ai mai multe linii sau configurații ale timpului?

Dacă da, câte linii ale timpului ai?

**În ce** domenii ale vieții (de exemplu: în afaceri, în viața privată, pentru relaxare, spiritualitate etc.)?

Asigură-te că aloci suficient timp pentru a-ți clarifica *linia temporală*. **O vei folosi** pentru a călători înapoi, în trecut, și înainte, în viitor. **Vei** pluti deasupra ei și vei jongla cu ea în multe feluri. Dacă nu ai o *ame*, prefă-te că ai și creează una pe care să o folosești în cadrul tiparelor liniei temporale. În ultimă instanță, o linie a timpului este doar **un mod** de a reprezenta „timpul” folosind o „linie” ca pe o modalitate **metaforică**

de a te raporta la el.

Trecut			Prezent			Viitor		
Amintiri			Conștiință senzorială			Posibilități/Planuri		
Solid/			Flexibil			Anticipare		
Real								
Fix, rigid, înțepenit			Oarecare rigiditate			În primul rând mișcare		
						Oportunități		
Limitat			Alegere			/Expansiv		
Predestinat			Responsabilitate			Viziuni/Visuri		
are								
Gândire			Gândire			Gândire		
conduși vă			instinctivă			anticipativă		
						Apoi, într-o		
Deja			Acum			bună zi		
Simț al realității			Simț al azi, acum			Simț al speranței/dorinței ei		

Figura 5.1. Orientările „timpului”.

În afara timpului			În timp			Atemporal		
Disociat			Asociat			Nu este dependent de timp		
În afara corpului			În/Prin corp			Deasupra a corpului		
Secvențial			La întâmplare, simultan, sintetic			Meta-poziție		

Prețuiește și timpul	apreciazăși La punctual Conștient de timp	Nu nu timpul Adesea nepunctual Pierdut acum, în în amintire	prețuiește apreciază târziu, în moment,	Neutru față de timp
----------------------------	---	--	---	------------------------

## Figura 5.2. Stilurile timpului

### *Tiparul*

#### ***1. Identifică-ți linia temporală sau liniile temporale***

După ce ți-ai elicitat reprezentările pentru „timpul” trecut, prezeni și viitor folosind metafora unei linii, imaginează-ți acum că plutești deasupra ei și că o privești de la înălțime. Cum e?

#### ***2. Plutește înapoi în timp pe linia temporală***

Când faci acest lucru, observă „eul” mai tânăr din trecutul tău.

#### ***3. Înaintează în timp***

Acum, înaintează în timp, observând evenimentele pe care le R prezinți, dar și felul cum reprezinți acele evenimente, amintite e imaginate.

#### ***4. Identifică problemele pe care le ai cu timpul***

Există vreo problemă de-a lungul liniei tale temporale?

Ce probleme existente ai vrea să abordezi?

Ce evenimente exercită o importanță

excesivă?

Ce evenimente au un impact prea mic?

Trăiești o parte prea mare din timpul tău mental-emoțional în trecut, în prezent sau în viitor?

Ești capabil să-ți planifici eficient viitorul?

Ți se pare dificil să fii prezent într-un moment anume?

### ***5. Cum ți-ar plăcea să îți modifici linia temporală?***

Este ceva ce ai vrea să schimbi în legătură cu linia ta temporală?

Are viața ta forma, configurația, înclinația, culoarea etc. care să îmbogățească modul în care simți timpul?

### ***6. Schimbă codificarea liniei temporale***

Utilizează trăsăturile cinematografice ale reprezentărilor tale pentru a schimba proprietățile liniei tale temporale, astfel încât ele să îmbogățească modul în care simți timpul (de exemplu: distanță, mărime, luminozitate etc.).

## **23 a. Tiparul de schimbare a istoriei personale**

### *Concept*

**Dacă** „timpul” nu există „în afară”, atunci nu există nici ceea ce noi **numim** „trecut”. Evenimentul trecut la care ne referim există doar în **mintea** noastră. În exterior, în lumea „de afară”, el nu mai există. Acele **evenimente** au trecut. Noi păstrăm însă acele evenimente în interiorul **sistemului** nostru minte-corp-emoție prin felul în care le reprezentăm. **Numim** acele

filme *memoria* noastră. Este ceea ce ne amintim și ceea **ce rulăm** în „cinematograful” minții noastre. Însă amintirile noastre se **schimbă** în permanență. Cu fiecare nouă înțelegere, dezvoltare, **achiziție și experiență**, continuăm să revizuim și să aducem la zi amintirile **trecute. Nu facem** asta în mod conștient, deși am putea. O facem **automat și inconștient**. Întrucât amintirea trecutului nostru există doar ca o **construcție**, Richard Bandler, cofondator al NLP-ului, spune: „Nu este **niciodată prea** târziu pentru a avea o copilărie fericită”.

*Ce* ne amintim, *de ce* ne amintim și *cu* ne folosim memoria implică responsabilitatea noastră. Nu trebuie să purtăm cu noi amintiri „exacte, dureroase și traumatizante doar pentru că „așa s-a întâmplat”. Să procedăm astfel înseamnă să renunțăm la puterea noastră și să autorizăm acele evenimente să ne submineze liniștea interioară și eficiența. Înseamnă să ne determinăm sistemul nostru minte-corp să „trăiască în trecut”, să ruleze întruna vechile filme de categoria B care nu ne-au plăcut de la bun început și care continuă să reacceseze stări emoționale negative, în felul acesta, ne privăm de putere și creăm o suferință continuă. Nu este un mod înțelept de a gestiona propriul creier. Acum putem folos acest tipar pentru a ne *schimba istoria personală*.

*Tiparul de schimbare a istoriei personale* ne permite să recodificăm „trecutul” astfel încât să nu mai servească drept referință pentru

sentimentele distructive sau pentru a ne defini pe noi înșine într-un mod negativ. El recodifică amintirile drept resurse și învățăminte și ne ajută să înaintăm în viitor cu o atitudine pozitivă. Tiparul găsește o amintire problematică, îi identifică sursa, o reîncadrează cu resurse și apoi aduce în prezent și în viitor acea stare bogată în resurse.

### *Tiparul*

#### **1. Accesează o amintire problematică**

Există sentimente problematice, nedorite sau neplăcute pe care a; vrea să le rezolvi?

Care sunt ele?

Ai vreo amintire care să corespundă acestui sentiment sărac Li resurse?

Elicitează-o pe deplin și instalează o ancoră pentru acea stare.

#### **2. Invită persoana într-o căutare transderivațională**

Preluând *acest sentiment* (declanșează ancora), lasă-l să te ghideze iw-poi în trecut... înapoi de-a lungul liniei tale temporale și să te ajut să-ți amintești alte momente când ai avut același sentiment. Lasă purtat înapoi, până la alte momente și locuri când ai Bin în timp ce reexperimentezi acea stare negativă, oprește-te și ob> vă-ți vârsta. Ce vârstă simți că ai în această experiență?

În timp ce continui această căutare istorică a altor momente și locuri în care ai simțit asta, te poți întoarce prin timp și poți găsi trei până la șase experiențe ale aceleiași stări negative?

(întreabă despre vârsta persoanei în timp ce



reancorezi starea. Când ajungi la prima experiență, oprește-te.)

### ***3. Întrerupe starea pentru a ancora noi resurse***

Acum, în timp ce ieși din acel „cu „mai tânăr, observă în mod obiectiv acea amintire din perspectiva eului tău adult. Când privești înapoi spre acele experiențe, ce *resurse* specifice ți-ar fi fost necesare în acele situații trecute pentru ca „eul” tău mai tânăr să fi răspuns într-un mod mai eficient?

Cunoști aceste resurse? Cât de ușor le poți accesa pentru ca noi să putem ancora aceste stări pline de resurse?

### ***4. Prăbușește ancora plină de resurse cu ancora lipsită de resurse***

Când te întorci la prima experiență, vreau să *asta* (declanșează simultan ancora negativă și ancora plină de resurse).

Cum este?

Cum experimentezi acum amintirea din trecut știind că *această resursă* cu tine?

În **ce fel** această resursă schimbă acel trecut?

Acum, vreau ca tu să înaintezi prin istoria personală și să te oprești la fiecare experiență trecută având cu tine noua resursă, astfel încât **istoria** să înceapă să se schimbe și fiecare experiență să devină mai **bogată** în resurse și mai satisfăcătoare.

### ***5. Detectarea disfuncțiilor***

**Dacă** întâmpini dificultăți în schimbarea

experienței trecute, să ne **întoarcem** în prezent, să construim și să ancorăm resurse și mai puternice și să le atașăm la ancora ta bogată în resurse.

## **6. Întrerupe starea și testează**

**După ce** ai schimbat toate experiențele trecute, vreau să întrerup! **starea.**

Ce ai mâncat la micul dejun?

Acum, să vedem ce se întâmplă când te gândești la acel sentiment problematic.

Ce se întâmplă? S-au schimbat amintirile? în ce mod?

Persoana experimentează resursa ca fiind acolo?

## **7. Trimite în viitor**

Ce se întâmplă pentru tine când te gândești la posibile experiențe similare care s-ar putea produce în viitor?

## **23 b. Tiparul de schimbare a istoriei personale prin crearea de meta-stări**

Următoarea adaptare a schimbării istoriei personale o remodelează folosind modelul meta-stărilor. (Sursa: dezvoltat de Hall și Bodenhamer)

### **1. Identifică un eveniment problematic**

Care este experiența de stare primară pe care o consideri problema tică?

Există încă un moment sau un loc din istoria ta personală care, ale când te gândești la el, continuă să-ți provoace suferință? În ce fele face?

Ce probleme îți creează astăzi?

Când păsești în acea amintire, ce emoție îți declanșează? Ce semn ficiaii?

Când ieși acum din acea stare problematică și o privești retrospen ce consideri că este problematic la ea?

## ***2. Privește acea experiență din perspectiva unui observator***

Ieși din acea experiență de pe linia ta temporală și adoptă o metaziție față de acea stare primară. În timp ce faci asta, plutește de prea liniei timpului cu o senzație de siguranță și bogăție a resursei întoarce-te la evenimentul problematic, observându-l ca și cum ai fi martor la el. Ce simți?

## ***3. Culege învățăminte legate de eveniment din poziția observatorului***

Din această meta-poziție, privește evenimentul și observă-l pe acel „eu” mai tânăr cum trece prin acea experiență... în timp ce tu te afli în afara ei. În vreme ce faci asta, ce învățăminte, ce înțelegeri sau ce cunoștințe dobândești despre toate acestea?

Adoptând această meta-stare a învățării față de acea experiență a stării primare, află

**Ce** resurse le erau necesare celorlalte persoane implicate în acea **situație**?

Ce resurse ar fi schimbat cu totul lucrurile dacă tu sau ceilalți le-ați fi avut?

4. Întoarce-te în prezent și accesează pe deplin resursele **întoarce-te** aici și acum și accesează pe deplin fiecare resursă **necesară**.

**Când** le amplifici, ancorează-le și testează ancorele pentru a te asigura **că** le ai la îndemână. Cum e?

## **5. *Întoarce-te la meta-poziția observatorului și transferă resursele***

**Cu resursele** deja pregătite, întoarce-te la evenimentul din trecut și **transferă** acelui „eu” mai tânăr fiecare resursă, ca un dar de la eul **tău** actual. Cum ți-ar plăcea cel mai mult să reprezinți acel transfer? **Ți-ar** plăcea să vezi eul tău de acum, plin de resurse, cum intră în **scenă și îl** îndrumă pe „eul” mai tânăr?

**Ți-ar plăcea să** experimentezi acest lucru în mod simbolic, ca pe un **nor** al **resurselor** care coboară peste „eul” tău mai tânăr?

**Când resursele au** fost transferate, bucură-te să lași evenimentul din **acea zi să se deruleze** astfel încât să-l vezi și/sau să ți-l imaginezi pe **acel „eu” mai** tânăr cum acționează, gândește, simte etc. Într-un mod **nou și transformat**. Le poți transfera resursele necesare și celorlalte **persoane implicate** în film.

## **6. *Înaintează în istoria personală având noile resurse***

După ce ai văzut asta, pășește în film și fii acolo din nou... în timp ce devii pe deplin acel „eu” mai tânăr și apoi simți cum înaintezi prin timp... pe linia timpului, dar, de data aceasta, experimentând resursele astfel încât, în timp ce parcurgi fiecare an, resursele să-ți transforme istoria și să-ți îmbogățească viața.

Ce simți când lași resursele să te transforme pe tine și pe ceilalți din amintirea ta?

7. Întoarce-te în prezent și verifică ecologia în timp ce îți editezi astfel amintirea, îți oferă ea

acum senzația că ți-ai încheiat socotelile cu trecutul?

Ai codificat învățăminte și răspunsuri mai bune pentru tine?

Acest mod de reinventare a trecutului tău îți îmbunătățește viața actuală?

Ți-ar plăcea să trăiești având această nouă editare?

Îți oferă ea o hartă mai folositoare pentru a naviga prin lume?

Ești pe deplin aliniat cu asta? Există vreo fațetă a minții-corpului tău care obiectează?

### **8. Trimite în viitor**

Privește în viitor din perspectiva acestor schimbări legate de moda în care experimentezi istoria personală și imaginează-ți că ele continuă și în viitor.

## **24. Tiparul Swish**

Concept întrucât mintea umblă peste tot, uneori ea ne poartă în locuri meni. Și emoționale care ne creează stări problematice și limitatoare. Penin viață desăvârșită și plină de vitalitate, acest fapt reprezintă un impcment. Dar cum ne împiedicăm creierul să ne trimită în astfel de locv Cum îl putem învăța să ne poarte într-un loc mai bun?

Răspunsul este *tiparul Swish*. Acest tipar ne permite să identificăm indicii din mediul înconjurător care creează un) natural ce ne trimite în locuri în care ne simțim blocați și lipsiți de resurse. Detectarea acestor tipare naturale este primul pas care ne permite să ne redirecționăm creierul și să-l reînvățăm să ne poarte în locuri

care ne conferă forță și ne îmbogățesc. Astfel, *tiparul Swish* poate schimba felul în care simțim și ne comportăm.

Modul în care gândim și procesăm informația implică mecanisme de procesare a informației pe care NLP-ul le descrie drept limbaje ale „minții” noastre. Acestea includ:

1. sistemele noastre de reprezentare senzorială care alcătuiesc filmul nostru mental, cu toate trăsăturile cinematografice care încadrează filmele (calitățile „submodalităților”);

2. hărțile noastre lingvistice, în care folosim simboluri ale cuvintelor și propozițiilor pentru a descrie filmele ce rulează în „cinematograful” minții noastre;

3. sistemele noastre fiziologice și kinestezice care includ respirația, postura, expresiile faciale etc.

Întrucât percepem realitatea din lumea exterioară doar indirect, prin reprezentările hărților noastre, răspunsurile noastre față de lume (emoțiile, comportamentele etc.) depind de modelul nostru despre lume. Când schimbăm acel model, ne schimbăm și noi, se schimbă și răspunsurile, emoțiile și tiparele noastre. Cum elicităm stările de conștiință? Facem acest lucru răspunzând unor stimuli specifici (externi sau interni, amintiți sau imaginați). Cu alte cuvinte, a prelua controlul asupra stărilor noastre (managementul stării) înseamnă să ne controlăm creierul utilizând limbajele minții.

*Tiparul Swish* este un tipar generativ. Dacă vă gândiți la „comportamentul care ar schimba

vechiul răspuns", programați o acțiune specifică sau un răspuns specific. Dar, dacă vă gândiți la „meu pentru care aceasta nu ar mai opera ca o problemă”, atunci vă trimiteți conștiința la un sau la o imagine de sine mai puternică, pozitivă și plină de încredere.

În spatele acestui tipar se află un principiu neurodinamic. Acest principiu se referă la faptul că sistemul nostru creier-corp-emoție se îndepărtează instinctiv de durere și neplăcere și se îndreaptă către plăcere.

În consecință, ori de câte ori atașăm unui stimul o semnificație de *plăcere*, ne programăm să ne îndreptăm către acea plăcere. În acest mod, ne direcționăm conștiința și o conectăm neurologic. Adesea, aceste căi durează mai mult decât valoarea lor. În general, întotdeauna facem cea mai bună alegere de care dispunem la momentul respectiv.

### *Tiparul*

## ***1. Dezvoltă o reprezentare a imaginii-stimul***

Ce vezi, auzi sau simți exact înainte de a te angaja în comportamentele nedorite?

Ce te determină să te simți blocat, lipsit de resurse sau prins într-un anumit obicei?

Ce declanșează comportamentul problematic pentru tine?

În timp ce identifici stimulul, vezi această imagine ca pe o imagine asociată.

## ***2. Dezvoltă o imagine de sine dorită și pe deplin reprezentată***

Cum arată imaginea sinelui dorit, a unui sine

care nu mai are aceste probleme?

Care sunt diferitele calități și atribute necesare pentru a atinge rezultatul dorit?

În timp ce identifici această imagine, ieși din film și privește-l ca ud spectator. Apoi editează noua imagine până când simți că te captivează. Simți asta deja?

### ***3. Verifică dacă sunt obiecții***

Ești pe deplin aliniat cu asta?

Doresc toate „părțile” tale să pășească în acest sine dorit și să-l experimenteze pe deplin?

În timp ce te liniștești și pătrunzi în interior pentru a explora dat vreo parte din tine obiectează la această nouă imagine, ce observi?

### ***4. Unește cele două reprezentări***

Când ai cele două imagini, creează pur și simplu o legătură între reprezentări, astfel încât imaginea sau sunetul-stimul să te conducă imaginea plină de resurse. Ce simți?

Ai creat acest mecanism folosind *modalitățile conducătoare* și trăsăturile cinematografice ale clientului?

Cum este când începi cu o imagine-stimul în fața persoanei, o imagine mare și luminoasă, apoi construiești în mijlocul acestei imagini un sine mic și întunecat din viitor?

Ai început cu imaginea-stimul și ai conectat-o la imaginea sinelui din viitor, astfel încât să te direcționeze în permanență către un „eu” ideal?

5. Aplică procesul Szvish în timp ce declanșatorul sau imaginea-stimul devine mai mică și mai întunecată, fixează-o astfel încât imaginea sinelui din viitor să devină mai mare și



mai luminoasă... Fă asta până când umple ecranul. Cum este?

În timp ce faci asta foarte, foarte repede, în doar câteva secunde, spune „Swwiisshhh!”, apoi cere-i persoanei să golească „ecranul”.

### **6. Repetă de cinci sau șase ori**

Permite-i creierului tău să meargă din ce în ce mai repede cu fiecare *swish*.

### **7. Testează**

Acum, vreau să te gândești la imaginea-stimul (sau testează comportamentul producând stimulul extern pentru acea persoană)!

### **8. Trimite în viitor**

Imaginează-ți că iei asta cu tine în viitor – cum se vor desfășura lucrurile?

*Swish pentru distanță și culoare*

### **1. Stabilește imaginea-stimul**

Și, la fel ca mai sus, asigură-te că este apropiată, deplină și asociată.

### **2. Creează și stabilește o imagine de sine din viitor**

### **3. Verifică ecologia**

### **4. Unește imaginile**

Apropie și colorează imaginea-stimul. Îndepărtează imaginea despre sine și colorează-o în alb-negru.

### **5. Szvish**

Scoate afară imaginea-stimul în timp ce imaginea ideală despre sine se apropie și se umple de culoare. Cere-i persoanei să mențină pentru câteva secunde această imagine.

### **6. Repetă de cinci sau șase ori**

După fiecare, golește ecranul minții și începe din nou.

## **7. Testează**

Când te gândești la asta acum, ce se întâmplă?

## **25. Tiparul cercului de excelență**

### *Concept*

Gândurile-și-sentimentele pe care le avem în timp ce navigăm prin atâta lume determină într-o măsură uriașă dacă operăm dintr-un „cemn de putere” sau dintr-un vid al slăbiciunii. Construind și ancorând o tir *de excelență*, putem opera din cele mai bune stări ale noastre. Folosii:

subconștientul, această strategie ancorează în fiziologie tiparele de cm portament dorite, pe care le putem folosi în toate aspectele vieții noastre. Fundamentat pe tiparul de bază al *accesării* unei stări, acest tipar neofrr-o resursă minunată pentru a deveni concentrați și echilibrați ca ființe imune. De asemenea, este util în încurajarea excelenței sau a oricărei acțiuni care exprimă măiestria.

Pentru a adăuga acestui tipar puțină magie neuro-semantică, tran? mați *cercul* într-o *sferă* și folosiți-o ca pe o bulă energetică plină de rear în care să puteți intra și din care să ieșiți ori de câte ori vreți.

### *Tiparul*

## **1. Identifică o stare excelentă**

Ce stare ai vrea să ai la dispoziție pentru a o folosi?

Ce stare ți-ar permite să acționezi punându-ți în valoare aptitudinile și abilitățile?

Care ar fi pentru tine o stare excelentă, în

care să te simți în formă maximă?

## **2. *Imaginează-ți un cerc pe podea***

Acum, imaginează-ți acea stare ca pe un cerc pe care să-l așezi în fața ta.

Îl vezi? Simți sau percepi existența aceluia cerc?

Ți l-ai imaginat ca pe un spațiu suficient de mare încât să poți păși în el?

## **3. *Umple cercul cu culoare***

Ce culoare ar simboliza pentru tine acea stare plină de resurse?

**În timp** ce începi să observi calitățile acelei stări aflate în interiorul cercului, observă-i culoarea, textura, materialul și mărimea. Cum **este? îți place?**

4. Creează și amplifică dintr-o meta-poziție, apoi pășește înă**untru în timp** ce te afli în afara cercului, amintește-ți un moment în care **ai avut** toate calitățile pe care ai vrea să le ai disponibile acum și în **viitor**. Când s-a întâmplat asta?

**Cum este** când pretinzi că ai, din plin, aceste calități?

**Dacă doar** modelezi calitățile altei persoane, cum este?

**În timp** ce recreezi pe deplin o experiență, observă ce simți, ce îți **spui, ce** vezi și ce postură corporală ai când posezi aceste abilități. **Este bine? îți dă o senzație de putere?**

**Apoi amplifică-o și ancorează-o**, astfel încât să poți recrea această stare **instantaneu**.

Când este acolo pe deplin, intră în ea și bucură-te din plin de ea, Cum este?

## **5. *Intră și ieși din cercul tău de excelență***

Din interiorul cercului, experimentezi și ai toate calitățile și abilitățile acelei stări. În acest timp, ascultă cu atenție ce îți spui, vezi cum arăți și observă ce simți acum. Ancorează această stare și mai deplin, cu un gest firesc care îți vine la îndemână.

Acum ieși din stare. Ieși cu grijă și fără să o tulburi, lăsând-o intactă, Cum a fost?

Practică declanșarea ancorei tale pline de resurse, pășind în Cercul Excelenței și fiind din nou acolo. Cum este când pășești în acea imagine despre tine?

Cât de repede ești capabil să experimentezi din plin gândurile, amintirile, înțelegerile și sentimentele tale din interiorul acelei experiențe?

Cât de mult poți mări acum reprezentările?

Cum este să vorbești cu tine însuți într-un mod puternic și să crezi ti acestea sunt calitățile tale care vor continua să se intensifice?

## **6. *Trimite în viitor***

Pășește din nou înăuntru și, în timp ce experimentezi cercul (sau sfera) excelenței, gândește-te cum arată și ce simți având aceste calități și știind că sunt ale tale.

Când ai avea nevoie să acționezi din această stare?

Unde ai fi? Cu cine? În ce situații speciale?

Ești pe deplin aliniat cu asta?

## **7. *Întrerupe starea pentru a testa***

Ce ai făcut ieri după-amiază?

Și acum, când declanșezi ancora Cercului

Excelenței, ea readm acea stare?

O vei păstra? Îți aparține?

## **26. Tiparul de distrugere a deciziei**

Concept înaintând prin viață, se întâmplă să luăm uneori decizii inadecvate. O informare necorespunzătoare, o informare greșită, o traumă, o suferință sau doar o stare săracă în resurse pot constitui contextul în care luăm decizii nepotrivite în legătură cu noi înșine, cu alții, cu lumea, cu viața sau cu ceea ce putem sau nu să facem. Ulterior, acele decizii se integrează în hărțile noastre mentale și ajung să opereze ca o forță psihologică majoră în viața noastră, ca o meta-stare activă care trasează direcția modului în care acționăm și operăm.

*Deciziile* fac parte din hărțile noastre mentale, hărți care ne oferă instrucții specifice legate de ceea ce facem. Dacă o decizie poate să funcționeze foarte bine pentru noi într-un anumit context și la un anumit moment, când contextul și momentul se schimbă, aceste decizii pot să devină învechite.

Ce putem face cu astfel de decizii limitatoare și chiar distructive?

„Nu voi fi niciodată bun de ceva”.

„E mai bine să fi văzut, decât auzit”.

„Dacă riști, vei avea numai necazuri”.

Putem folosi acest tipar pentru a ne *distruge* deciziile limitatoare, distructive și păguboase. Putem să decidem din nou în legătură cu deciziile noastre și să construim decizii mai eficiente.

## *Tiparul*

### ***1. Identifică o decizie limitatoare pe care încă o ai***

Ai vreo decizie limitatoare care interferează cu viața ta actuală?

**Ce** ai decis care nu-ți mai este de folos?

**Cum** ai descrie pe deplin acea decizie și ce înseamnă ea pentru tine? **în ce fel** te-a limitat sau sabotat pe tine și succesul tău?

**Când** ai adoptat această decizie?

**De cât timp** trăiești cu ea?

### ***2. Identifică o decizie optimă pe care ți-ai dori să o iei***

Dacă ar fi să folosești criteriile unui rezultat formulat corespunzător? (primul meta-tipar), cum ai începe să modifice decizia pentru a o face mai eficientă pentru tine?

Care este cea mai eficientă decizie care îți vine în minte acum?

Ce decizie ți-ar aduce mai multe foloase acum și în viitor?

În timp ce accesezi această stare a deciziei și o ancorezi pe deplin ce simți?

Există ceva care ar putea-o îmbogăți și mai mult?

### ***3. Întoarce-te în trecut, la momentul în care ai luat decizia limitatoare***

Observând linia temporală, plutește calm deasupra ei, înapoi în timp. Și observă momentele vieții tale. Când ajungi la momentul din trecut în care ai luat acea decizie limitatoare, observă-l și intră din nou în el. Te afli acolo? În timp ce te

adâncești în experiență, observ-o pășc în acel moment și oprește-te la decizia limitatoare... Bine. Ancoreac acea experiență.

*Dacă* ai luat acea decizie de mai multe ori, continuă să plutești înapoi către alte situații când ai luat această decizie limitatoare și parcuri tot drumul înapoi, până când ajungi la prima experiență în care-i folosit această convingere limitatoare. Bine.

#### ***4. Plutește deasupra primului eveniment***

Cum e doar să plutești acum deasupra liniei tale temporale și să cesezi pe deplin decizia plină de resurse? Fă acest lucru și declanșază ancora dacă e nevoie.

Acum plutește înapoi încă 30 de minute înainte de momentul în care a fost luată acea decizie limitatoare. Când ajungi acolo, accesează? deplin decizia plină de resurse aflându-te deasupra evenimentului apoi intră în „eul” tău mai tânăr, aducând cu tine, deplin și complet acea decizie plină de resurse. Cum este?

5. Experimentează situația veche având resurse noi în timp ce pășești pe linia timpului, adu cu tine decizia și resune adecvate și lasă-le să-ți schimbe complet sentimentele și amintirile i **timp ce** experimentezi efectele acestei decizii noi și las-o să-ți **transforme** toate amintirile... Perfect.

#### ***6. Întoarce-te în prezent și oprește-te***

**Când** termini, întoarce-te repede pe linia timpului până în prezent... **lăsând totul** să se schimbe... Foarte bine. Și lasă-le pe toate să se **integreze pe deplin**...

## 7. Trimite în viitor și confirmă

**Privind în** viitorul tău, imaginează-ți că te uiți în afară și simți acea **decizie nouă** și binefăcătoare. Observă cum ea îți influențează și îți **afectează modul** în care te miști prin lume. Cum este?

**Există vreo** obiecție?

**Ești pe** deplin aliniat?

## 27. Tiparul transformării esenței (coretransformation)

### Concept

**Transformarea „esenței”** folosește termenul „esență” ca metaforă a *cimii*. Ea se referă la procesul prin care cobori în esența sau în nucleul tău **și identifici sau** descoperi valorile și stările tale esențiale. Ea presupune **că toate părțile** unei persoane funcționează plecând de la acea esență. *Tiparul transformării esenței* a fost conceput de Andreas și Andreas și folosește **metafora** adâncimii, în vreme ce următorul tipar (**meta-trans-formării**) **lucrează cu** același proces, dar cu o metaforă diferită, folosește **metafora înălțimii și** termenul „meta”, ducându-ne către valorile noastre **cele mai înalte**, transcendente.

**Ambele tipare utilizează** un proces care creează schimbări transfer **naționale pornind de la** valorile centrale, convingerile și identitatea unei **persoane. Prin aceasta,** cineva poate ajunge la o stare de congruență și **integritate. Scopul acestor** tipare este să dezvolte și să mențină o **senzație interioară de bunăstare,** integritate și legătură cu acele caracteristici **și**



**calități cu care vrem** cel mai mult să ne identificăm. **În** felul acesta, putem apoi să le integrăm, astfel încât să operăm într-un mod echilibrat chiar și atunci când trecem prin perioade dificile.

Acest tipar ne poartă către „*cele mai adânci* niveluri ale ființei” și folosește aceste resurse sau stări *esențiale* pentru a ne transforma emoțiile, comportamentele și răspunsurile astfel încât să avem în permanență o senzație de bunăstare. Folosiți acest tipar pentru a rezolva un conflict interior sau lipsa de armonie cu sine, lipsa de integrare între părți și/sau purp simplu pentru a avea un centru, un nucleu al ființei mai bogat în resurse (Sursa: Andreas și Andreas, 1991, *core*, dezvoltat din mode lui reîncadrării în șase pași)

### *Tiparul*

#### **1. Alege o parte cu care să lucrezi**

Care ar fi partea (un comportament, un sentiment etc.) cu care ți-a; plăcea să lucrezi?

În timp ce te gândești la o parte din tine, ce parte e posibil să în apreciezi încă?

#### **2. Experimentează și întâmpină cu bucurie partea**

Unde simți partea în corpul tău?

Când primești cu bucurie partea, ce diferență simți în corpul tău i timp ce faci asta?

3. Descoperă scopul și intenția părții întreabă partea care creează această stare ce lucru vrea pentru te pe care ea îl consideră pozitiv?

#### **4. Descoperă lanțul rezultatului**

Acum întreabă partea: „Dacă ai rezultatul de

la pasul precedente finit complet și pe deplin, ce vrei prin acest rezultat, ceva ce apm ca fiind chiar mai important?”

### **5. Repetă**

Repetă întrebarea de la pasul 4 până când ajungi **la starea ta** rțială, care va implica o stare de conștiință ca iubirea, **liniștea**, u: tea, starea de bine sau bucuria de a fi etc. Când **accesezi stan** esențială, oferă-ți timp pentru a te bucura experimentând-o din plin, apoi ancorează-o în una sau în mai multe sisteme de reprezentare.

6. Inversează lanțul rezultatului cu starea esențială începe prin a-ți invita delicat partea să observe când ai această stare esențială (numește-o pe cea elicitată din lanțul rezultatului de la pasul **4 și declanșează ancora**) ca pe un mod de a trăi în lume, în ce fel faptul că ai deja acea stare esențială face ca lucrurile să fie diferite?

Având deja această stare esențială (numește-o) ca un mod de a fi, **cum** se transformă, îmbogățește, radiază prin X, Y și Z (numiți rezultatele scontate de la pasul 4)?

**Având** deja această stare esențială ca mod de a fi în lume, cum îți **transformă** ea experiența legată de... (numește contextul în care **vrei o schimbare**)? Aceasta va transforma contextul inițial cu starea **esențială**.

7. Fă partea să crească **întreabă** partea care se află în spatele comportamentului inițial: **„Ce vârstă ai?”**

Vrei să te bucuri acum de beneficiile pe care le aduce înaintarea în vârstă având această stare

esențială prezentă pe deplin?

**Dacă da**, atunci înaintează prin timp, de la vârsta acelei părți până **la vârsta** actuală, având această X (stare esențială) prezentă în fiecare moment.

### ***8. Adu partea pe deplin în corpul tău***

**Unde e** localizată acum partea în corpul tău?

**În timp ce observă** asta, las-o să-ți străbată tot corpul, prin lanțul rezultatului, **cu** partea adultă pe deplin prezentă în corpul tău (context general, specific, inițial).

### ***9. Verifică dacă sunt părți care obiectează***

Există vreo parte din tine care obiectează la a avea acum X ca stare esențială și un mod de a fi în lume?

**Dacă există**, înainte de a continua, trece prin pașii anteriori părțile **care obiectează și** orice alte părți care au legătură cu acest aspect.

10. Generalizarea liniei timpului începe prin a-ți vizualiza linia temporală și plutește deasupra ei până la momentul anterior conceperii tale. Acum, cu starea esențială radiind în întreaga ta ființă (declanșează sau menține ancora), înaintează prin timp, lăsând această stare esențială să coloreze și să transforme fiecare moment al experienței, până în prezent. Apoi imaginează-ți cum înaintezi pe aceeași traiectorie și în viitor, observând cum viitorul se colorează prin prezența acestei stări esențiale. La final, reia ciclul generalizând de câteva ori linia timpului, de fiecare dată mai repede.

(Vei considera util să așterni pe hârtie fiecare rezultat scontat și fiecare stare esențială, pentru ca atunci când începi procesul de trecere prin șirul de stări să îți amintești și să numești stările rezultate în ordinea în care le-ai elicitat de la persoana respectivă.)

## **28. Tiparul meta-transformării**

### *Concept*

Putem să creăm o transformare generativă care să impregneze întreaga noastră personalitate dacă facem o schimbare la un „nivel logic” superior – la un me ta-nivel. Diferența fundamentală dintre acest tipar și tiparul *transformării esenței* este dată de metafora operațională folosită. În *transformarea esenței*, folosim ideea „coborârii” în „esența” noastră pentru a identifica și a accesa stări „esențiale”, profunde. Aici inversăm metafora și mergem *în sus* (sau meta), la un „nivel logic” superior, pentru a accesa meta-stările transcendente dorite. Descoperind intenția pozitivă a fiecărei stări, ajungem la cele mai înalte meta-stări transcendente ale noastre; de aici, termenul de *meta-transformări*.

Acest tipar dezvoltă pe deplin rezultatul dorit de noi și elicitează un lanț de stări dorite. Continuați să puneți întrebarea de explorare: „Ce cauți să experimentezi, să realizezi, să simți etc., iar când obții acest lucru, ce îți va oferi el?”

De obicei, în NLP noi nu punem întrebarea „De ce?” și nu expirăm trecutul pentru a obține explicații sau a afla cauze. Întrebările r„De ce?” ne invită să ne concentrăm asupra problemelor, asupr

trecutului și asupra cauzalității. Răspunsurile pe care le obținem la astfel de întrebări nu fac decât să ne mențină în problemă. În schimb, noi ne axăm în principal pe întrebările „Cum?” și „Ce?”

Ce caut să realizez prin aceste acțiuni curente?

Cum pot cel mai bine să obțin asta?

Ce resurse mă vor ajuta?

Aceste întrebări ne orientează spre obiectivul, scopul și stările noastre dorite. Când cunoaștem lanțul de stări dorite, putem să ne punem întrebările „Cum?” și „Ce?”. Întrucât încercăm să realizăm ceva de valoare descoperind aceste stări dorite, putem apoi să lăsăm răspunsurile să devină *baza vieții noastre interioare*. Cu alte cuvinte, putem pur și simplu să în trăm în aceste stări dorite. Le putem folosi ca pe *modul nostru de a fi în lume*.

*Tiparul*

Patru pași ascendenți:

### **1. Identifică un comportament**

Ce comportament, stare, experiență sau obicei ai pe care nu îl consideri eficient ori plăcut?

Ce comportament sau stare experimentezi, dar pe care nu o apreciezi la tine?

(Poți să folosești acest tipar și pentru comportamentele pozitive care îți plac și pe care le apreciezi.)

### **2. Explorează intenția adresând întrebări „cel de ce?”**

Ce cauți să câștigi făcând asta?

În ce fel are valoare sau îndeplinește un scop pentru tine?

De ce este important pentru tine?

Ce vrei să obții prin asta?

### ***3. Continuă să repeți***

Ce cauți să realizezi, să experimentezi ori să câștigi când faci asta?

Continuă această linie interogativă și urcă pe meta-scară răspunsurilor. Continuă până ce începi să creezi o buclă.

Ce vrei să obții prin asta care consideri tu a fi și mai important?

Dacă obții această stare dorită, exact în felul în care vrei tu, ce ți-ar plăcea care să fie și mai important pentru tine?

### ***4. Continuă până când ajungi în vârf, creezi o buclă sau ai în mod cert o stare puternică***

Acesta este apogeul pentru tine?

Există ceva superior sau mai important decât asta?

Generează o scară a stărilor dorite. În mod tipic, ajungi în vârf când începi să creezi bucle printre stări sau când persoana folosește un limbaj al „capătului lumii” (de exemplu, „numai”, „doar”, „este un fapt” etc.)

Patru pași descendenți:

### ***5. Cum arată/sună/se simte această ultimă meta-stare transcendențială?***

Ce limbaj folosești pentru a vorbi despre ea?

Cum arată: ca o metaforă sau ca o emblemă?

6. Intră pe deplin în această meta-stare superioară în timp ce folosești toți indicii descriptivi care ajută sistemul tău min te-corp-

emoție să acceseze această stare dorită, observă cum eai când *intri în ea*. Ce simți?

Dacă este necesar, folosește cadrul „ca și cum”. Cum ar arăta/a suna/te-ai simți dacă ai experimenta complet și pe deplin acea meta-stare superioară?

### ***7. Instruiește-ți corpul să experimenteze starea și mai din plin***

Cum respiri când te afli în acest loc?

Arată-mi privirea, expresia feței, postura, mersul specifice acta stări... Foarte bine!

Cum este când o experimentezi din plin?

Cât din această stare ai absorbit în corpul tău?

Cât mai vrei încă?

8. Folosește această meta-stare superioară pentru a-i asocia toate resursele, până jos în ce fel îți transformă experiența faptul că ai deja această stare? Cum o îmbogățește?

Cum schimbă felul în care gândești-și-simți?

Cum este când ieși această meta-stare superioară și îi permiți să organizeze, să moduleze și să conducă stările inferioare? Cât de mult schimbă lucrurile pentru tine?

## **29. Tiparul împăcării cu părinții**

### ***Concept***

Inițial, ne-am creat imaginea de sine adoptând punctele de vedere ale părinților noștri. Am moștenit și am preluat perspectiva și convingerile celor care au avut grijă de noi. Ne-am construit propria definiție a eului, perspectiva și părerile despre noi înșine pe baza a ceea ce am primit de la cei din jur. Dacă am crezut că un

părinte sau alții ne credeau plictisitori, inadecvați, lipsiți de valoare et[... am adoptat cu ușurință astfel de idei ca pe propriile păreri despre sine și le-am integrat în imaginea noastră despre noi înșine. Apoi am găsit și mai multe dovezi care să le susțină. Așa se autoorganizează convingerile.

Acest tipar al „împăcării cu părinții” ne permite să identificăm orice idee, definiție, etichetă, experiență pe care am *asimilat-o* de la părinții noștri și care este limitatoare și disfuncțională. În felul acesta, o putem transforma într-o resursă pozitivă. Acest tipar începe cu două presupozitii: 1) toate răspunsurile comportamentale și emoționale au o intenție pozitivă; și 2) când identificăm acele intenții, le putem folosi ca pârgii pentru a ne schimba convingerile.

Când un adult nu „face pace” cu părinții, acea persoană va cheltui multă energie mentală-și-emoțională cu „ce mi-au făcut ei”, cu suferința pe care le-a provocat-o părinții, îi va blama și își va găsi justificări pentru felul în care își trăiește viața dând vina pe experiențele din copilărie. Procedând astfel, va avea o viață săracă în resurse. Într-un fel sau altul, e necesar „să trecem peste asta” și să ne continuăm viața. Dar cum? Acest tipar ne oferă un răspuns. El ne permite să identificăm, să amplificăm și să integrăm calitățile pozitive pe care le putem primi de la părinții noștri și să „încheiem socotelile” cu tot ce ne blochează și ne împiedică să evoluăm. (Sursa: adaptat după Robert McDonald)



## ***Tiparul***

### ***1. Identifică un conflict cu părinții***

Ce zonă de conflict sau set de sentimente negative ai asociat cu părinții tăi și ai vrea să rezolvi?

Există vreo amintire sau fațetă a creșterii tale care a rămas ca o rană în mintea sau în inima ta?

### ***2. Identifică și dezvoltă reprezentările „mamei”.***

Când te gândești la mama ta, unde ai acele reprezentări?

Unde în mintea și/sau corpul tău ții sentimentele, imaginile sau sunetele negative legate de ea?

Cum o reprezinți? Unde anume în spațiu?

Există alte trăsături cinematografice sau calități ale imaginilor sau filmelor tale?

### ***3. Intensifică reprezentările „mamei”.***

Deși poate să ți se pară ciudat, stânjenitor sau neplăcut, primește4 e cu bucurie și permite acelor sentimente, imagini și sunete să se intensifice... Lasă-le să devină mai puternice și să se amplifice... Acum, permite-le să iasă din locul în care sunt în corpul tău și să se așeze pe palma ta stângă. Lăsând sentimentele, imaginile și sunetele să curgă în palma ta stângă, fă acest lucru până când le ai pe toate reprezentate acolo. Bine. Menține această stare.

### ***4. Consolidază într-o formă vizuală***

În timp ce lași acum sentimentele, imaginile și sunetele să ia o formă vizuală, ce vezi sau simți?

Dacă ai cere sentimentelor și sunetelor să se unească într-o care să o poți vedea, ce formă începe să se contureze?

### **5. Întrerupe starea**

Bine. Și acum, doar pentru o secundă, ce este acolo, pe tavan?

Ți s-a dezlegat șiretul de la pantof?

Care sunt numele tuturor președinților Statelor Unite ale Americii?

(Spune sau fă ceva care să întrerupă starea persoanei.)

Bine. Acum, să lăsăm deoparte, pentru câteva minute, reprezentarea „mamei” tale.

### **6. Identifică și dezvoltă reprezentările „tatălui”.**

Acum, gândește-te la tatăl tău și observă sentimentele, sunetele și imaginile pe care le-ai asociat cu el – unde simți acele reprezentări?

Le simți înăuntrul sau în afara corpului tău?

În timp ce permiți acelor sentimente, sunete și imagini să se intensifice și mai mult, lasă-le să iasă din locul în care se află, înăuntrul sau în afara corpului tău, și să curgă în palma ta dreaptă. Foarte bine.

Și nu trebuie să te grăbești. Permite-i inconștientului tău să aducă spre tine aceste imagini și sentimente. Și, când sentimentele curg în palma ta dreaptă, lasă-le să formeze acolo o imagine, un film sau o reprezentare. Bine. Și permite-le să ia o formă vizuală.

Acum, dacă ai putea modela toate aceste

fațete într-o singură formă, care ar fi aceasta?

Bine. Să întrerupem din nou starea și să lăsăm reprezentările „tatălui” tău să stea acolo, în palma ta dreaptă.

**7. *Caută intenția pozitivă*** în timp ce te uiți acum la reprezentările mamei tale, ce simți când întrebi acele imagini: „Ce lucru pozitiv și/sau de valoare ai încercat să faci pentru mine?”

Și când ai încercat să faci ori să obții asta, în ce fel a fost important sau valoros?

Și ce era important și pozitiv în legătură cu asta?

(Continuă să repeți această întrebare până când partea internă a mamei tale identifică un meta-rezultat pe care tu îl recunoști ca fiind pozitiv și de valoare. Poate că ea a încercat să te protejeze de dezamăgire ori să te pregătească pentru a face față suferințelor pe care ți le provoacă lumea etc.)

În timp ce te uiți la reprezentările tatălui tău, ce simți sau știi când întrebi: „Ce lucru pozitiv și/sau de valoare ai încercat să faci pentru mine?”

### **8. *Impregnează cu validare și apreciere***

Mulțumește părților interne ale „mamei” și „tatălui” pentru grija lor pentru tine și pentru că ți-au împărtășit meta-intențiile lor.

Acum, permite reprezentărilor „mamei” și „tatălui” să aprecieze intențiile și scopurile pozitive ale celuilalt. Ce simți?

Cum simți în interiorul tău știind că, în ciuda limitărilor și inadvertențelor statutului de părinte, au existat intenții pozitive superioare?

## ***9. Unește într-o singură parte***

Când ambele reprezentări ale părinților acceptă intențiile pozitive ale celuilalt, lasă-le acum să se unească pentru a crea o intenție pozitivă și mai puternică.

Ai fi dispus să devii mai influent, unindu-ți dorințele într-o singură forță pozitivă?

Dacă da, atunci apropie încet palmele pentru a forma o reprezentare unificată. În acest timp, privește și simte cele două reprezentări cum se amestecă și fuzionează. Foarte bine. Și poți pur și simplu să obseni cum se apropie și se integrează pe deplin.

Acum, deschide palmele pentru a descoperi o nouă imagine care reprezintă integrarea deplină și o sinteză a celor două părți – ce vezi?

Când intențiile pozitive ale ambilor părinți se combină într-o unică resursă puternică, ce simți?

## ***10. Adu în interior***

Unde ai vrea să stochezi această imagine integrată, astfel încât ea să devină o parte din tine?

Ai vrea să o păstrezi în inima ta? În spatele inimii? În plămâni? Las-o să intre și poți să atingi acel loc pentru a ancora aceste sentimente pline de resurse, acum...

Și, în timp ce menții această ancoră, lasă sentimentele pe care le ai în timp ce aduci în interiorul tău această imagine integrată să te poarte în trecut, cu puțin înainte de a veni pe această lume. Imaginează-te complet și deplin în pântecul mamei tale, având toate aceste sentimente pozitive. Acum, cu aceste resurse în

adâncul trupului tău și în structura ta celulară, crește cu rapiditate prin toți anii vieții tale, până în momentul prezent.

### ***11. Trimite în viitor***

Acum, pășește în viitor și imaginează-ți ce va deveni de acum înainte viața ta în timp ce înaintezi în viitor având în tine aceste resurse integrate instalate pe deplin în interiorul tău. Îți place?

Ești aliniat cu asta? Există vreo parte care obiectează?

## **30, Tiparul iubirii de sine**

### ***Concept***

Se întâmplă adesea să vorbim și să ne comportăm în moduri care nu dovedesc o iubire de sine sănătoasă, autoacceptare și respect de sine. De fapt, nu este deloc neobișnuit ca și cei mai sănătoși oameni să manifeste un soi de autocompătimire. Pentru a contracara astfel de situații, acest tipar funcționează pentru a ne ajuta să ne construim mai deplin identitatea. Face asta sporindu-ne simțul valorii proprii, astfel încât șinele să devină mai integrat. Apoi, aceasta îmbogățește alte stări, de pildă autoaprecierea. Acest tipar este proiectat pentru a consolida eul și a crește respectul de sine. (Sursa: Suzi Smith și Tim Hallbom)

### ***Tiparul***

## ***1. Gândește-te confortabil la un model de iubire***

Unde ți-ar plăcea să te așezi confortabil și să faci ceva care îți produce o reală plăcere?

Când găsești acel loc, permite minții tale să

identifice pe cineva care a ținut mult la tine, chiar și pentru scurt timp.

## **2. Descrie acest model „iubitor”.**

Care sunt calitățile și atributele acestei persoane care susțin această dăruire de dragoste și grijă?

Cum le-ai descrie pe deplin?

În timp ce experimentezi pe deplin toate componentele implicate în iubirea acelei persoane față de tine, de ce te iubește acea persoană: Ce se mai află acolo?

## **3. Adoptă a doua poziție perceptuală**

Pentru o clipă, părăsește-ți corpul acum și pătrunde în corpul acestei persoane care te privește. Și, odată ce adopți modul ei de a percepe realitatea, imaginează-ți că te uiți în afară, la tine, din acea poziție, le timp ce faci asta, începe să-l descrii pe *acel tu* pe care îl vede această persoană... Și ce vede această persoană care o face să te iubească să țină la tine?

Ce lucruri admiră la tine în mod special această persoană?

Ce simți în timp ce privești din această poziție și simți că această persoană te iubește și te apreciază?

Ce cuvinte folosește sau ar folosi această persoană pentru a-și **descrie** sentimentele de iubire față de tine?

Cum arăți *tu* când te vezi pe *tine* prin ochii cuiva care te iubește?

Permite-ți să devii conștient cum, privindu-te cu iubire din **perspct** tiva altei persoane, îți

îmbogățești experiența de a te ști o **persoană** demnă de a fi iubită.

#### **4. Ancorează sentimentul de „a fi iubit”.**

În timp ce *simți* aceste sentimente de a fi iubit pe deplin **de acerb** persoană, poți să *simți asta* (instalează o ancoră) și poți **să-ți instala** singur o ancoră, nu-i așa că poți? Așa, perfect.

#### **5. Experimentează iubirea**

Acum, intră din nou în propriul corp și primește pe deplin iubirea care ți-o trimite această persoană care te iubește cu adevărat... și *asta* (declanșează ancora).

Experimentează sentimentele în corpul tău în timp ce *acea persoană* te privește cu iubire și apreciază-ți și tu calitățile care te fac demn să fi iubit în timp ce *simți asta*.

Acum, ascultă ce îți spui ție însuși când te afli în prezența cuiva care te iubește cu adevărat. Ce vezi în timp ce te privești cu ochii tăi, cunoscând această iubire și acceptare totală?

#### **6. Întrerupe starea și testează din nou ancora pentru „a fi**

Observă ce simți când declanșezi ancora ta pentru a fi iubit. Ce simți?

Ai în corpul tău toate acele sentimente legate de faptul că ești iubit și demn de a fi iubit?

În timpul acesta, adu în interior toate aceste noi informații legate de tine, astfel încât să-ți îmbogățească părerea despre tine însuși.

#### **7. Trimite în viitor**

Cum ar fi dacă ai lua asta cu tine în viitorul tău? La serviciu, acasă, în relațiile pe care le ai?

Îți place? O vei păstra și o vei folosi?

## 31. Tiparul autonomiei

### *Concept*

**Autonomia** se referă la certitudinea interioară că suntem perfect **capabili să facem** față *prin noi înșine* sarcinilor, provocărilor și relațiilor pe care **le experimentăm** și cu care ne confruntăm. Conștiința autonomiei înseamnă **nu doar** că suntem conectați la resursele noastre, ci și că simțim **acea conexiune** și suntem convinși că avem acele calități. Acest tipar ne **permite să ne** mărim eficiența și încrederea în noi. (Sursa: Suzi Smith și **Tim Hallbom**)

### *Tiparul*

#### **1. Identifică resursele**

**Ce sentiment** ai **vrea să** obții de la tine în loc să-l cauți la alte persoane **sau activități?** poate să fie o resursă precum sprijinul, înțelegerea, **iubirea, încrederea etc.?** Ce ți-ar plăcea?

**2. Identifică o persoană pe care să o modelezi** **Cunoști pe cineva** pe care poți conta întotdeauna?

Dacă nu, poți să pretinzi cu entuziasm și pasiune că știi pe cineva pe care poți să contezi întotdeauna?

În timp ce faci asta, construiește o imagine a acestei persoane având resursa de încredere și certitudinea că te poți baza pe ea. Unde vezi sau îți imaginezi **acea persoană?** Care este locul ei în raport cu tine? în lateral, în spatele tău, în fața ta, deasupra ta? Unde anume?



Cât de mare este imaginea sau filmul tău interior?

Ce altă trăsătură cinematografică joacă un rol în modul în care reprezinți pe cineva ca fiind demn de încredere, statornic, dârz sau oricare ar fi acea resursă?

### ***3. Primește resursele***

Acum, imaginează-ți că vezi această persoană-model cum îți oferă toate resursele necesare pentru ca tu să fii încrezător în tine și în abilitățile tale (sau oricare ar fi acea resursă). Ce simți?

Cum este pentru tine când îți imaginezi din plin cum primești resursele emoționale pe care le vrei pentru tine? Cât de plăcut ar fi acest lucru?

### ***4. Trece pe hartă reprezentările de sine***

Acum, creează-ți imaginea de sine utilizând toate trăsăturile esențiale pe care le-ai descoperit la persoana luată drept model. Așază-ți imaginea de sine în același loc, fa imaginea sau filmul de aceeași mărime etc. Ce se întâmplă pentru tine când reprezentările tale despre tine având acele resurse reproduc ceea ce ai găsit în acea persoană-model?

Ce simți? Cum este când devii acel sine ideal având acele resurse?

5. Adu și mai în profunzime acest „tu” nou și plin de resurse în timp ce îți imaginezi că ai devenit acel sine ideal care te apreciază, poți să intensifici sentimentele de confort, sprijin și conexiune care vin de la acest sine ideal și poți să te bucuri din plin de sentimentul că poți conta pe tine însuși.

În timp ce simți pe deplin dragostea pe care o poți avea față de tine și te bucuri de sentimentul că te iubești pe tine însuți, ce face asta pentru tine?

## **6. Reorientează și testează**

Acum, în timp ce te întorci în tine însuți, ia în tine această persoană iubitoare. Observi diferența produsă de reprezentarea acestei susțineri în imaginea ta despre sine? Acum ai un sine pe care poți conta întotdeauna – îți place asta? Vei păstra această stare? Ești pe deplin aliniat cu ea?

## **32. Tiparul prin care primești înțelepciune de la înțeleptul din tine**

### *Concept*

„Scoaterea la lumină a ceea ce se află înăuntru” este ideea de bază din cuvântul „educație”. În esență, educația descrie un proces de elicitare și încurajare a resurselor interne, a înțelegerilor și înțelepciunii. Noi educăm nu povestind, dând dispoziții sau comandând, ci adresând întrebări, explorând și încurajând. A *instrui* („coaching”) este, probabil, cel mai folosit termen care descrie ideea esențială.

Puteți folosi acest tipar NLP pentru a vă ajuta să „scoateți la lumină” înțelepciunea interioară, învățăturile dobândite pe care uneori uităm să le accesăm sau cunoștințele acumulate în alte domenii pe care avem nevoie să le transferăm într-o anumită situație. Acest tipar lucrează cu conceptul unui „bătrân înțelept” cu care putem să dialogăm pentru a dobândi cunoaștere. Această metaforă oferă o cale minunată pentru a ne gândi la modul în care poate fi utilizată și încurajată

înțelepciunea unei persoane. Astfel, vom gândi înainte de a acționa – iată un mod foarte înțelept de a te deplasa prin lume.

### *Tiparul*

#### **1. *Indu o stare de relaxare***

Ce proces te ajută cel mai bine să te relaxezi pe deplin?

Când ai fost încântător de relaxat, astfel încât ai putut să visezi cu ochii deschiși și să faci o minunată călătorie interioară? În timp ce te întorci la acel moment, bucură-te de procesul de a te relaxa, de a te relaxa cu adevărat.

2. Imaginează-ți **un** înțelept în timp ce inspiri adânc și îți relaxezi mușchii, poți începe procesul de a te lăsa să-ți imaginezi o persoană înțeleaptă care stă pe un scaun sau plutește în aer, în fața ta, nu-i așa că poți să-ți imaginezi? În timp ce vezi această persoană înțeleaptă, imaginează-ți că zâmbește cu grație și se uită la tine cu iubire și acceptare. Și această persoană înțeleaptă are multă înțelepciune de împărtășit, întrucât, după cum poți vedea, radiază acea înțelepciune prin felul de a se purta a demnitate, bucurie și sănătate.

#### **3. *Inițiază un dialog cu înțeleptul***

Acum, acest înțelept a venit să lucreze cu tine ca să te sfătuiască în procesul de luare a deciziilor. Așadar, permițându-ți să te simți acceptat și înțeles, poți începe să adresezi întrebări acestui înțelept ca să se afle în tine, nu-i așa că poți? Poți să-i adresezi întrebări pe carele consideri importante... și te poți minuna, te poți minuna cu adevărat ce intuiții îți pot veni în minte

în timp ce pui întrebările care îți pot schimba radical viața... Și mă întreb care sunt aceste întrebări.

**4. Identifică-te cu înțeleptul** în timp ce privești, și interacționezi, și vorbești, și gândești cu voce tare în prezența acestei înțelepciuni, poți începe să te simți din cei ce mai atras de această înțelepciune, știind că, în timpul acesta,» înțelepciunea va pătrunde ușor și grațios în tine... Căci asta face înțelepciunea... ne îmbogățește. Și, în timp ce pătrunde în tine, știi să pătrunzi în ea... Căci, imaginându-ți că plutești în înțelepciune, poți să experimentezi din ce **înecai** mult din această înțelepciune.

#### **5. Apreciază și integrează**

Acum, mulțumește-i înțelepciunii pentru perspectiva ta exdnd pentru starea ta mai plină de resurse, și cere-i acelei înțelepciunii fie prezentă din ce în ce mai intuitiv în fiecare zi din viața ta.

#### **Rezumat**

— Acestea sunt tiparele prin care ne putem oferi nouă și altora forța de a ne **reinventa**.

— Hărțile mentale pe care ni le-am construit despre „sinele” nostru (identitatea noastră, autodefinirea, ideea despre sine etc.) au la bază modul în care ne-am folosit experiențele pentru a ne reprezenta felul în care ne percepem sinele. Mulți oameni suferă din cauza unui concept despre sine reprezentat inadecvat. Alții au acceptat definiții toxice și nocive care-i blochează

într-o lume a suferinței.

— „Personalitatea”, ca o construcție de meta-nivel, există ca o parte a subiectivității extrem de plastică, pe care o putem modifica și recrea, astfel încât să ne aliniem valorile și convingerile care diferă, să **ne** echilibrăm perspectivele multiple, să ne transformăm pornind de la înțelegeri superioare, să ne creăm un sine care conferă putere, motivează, ne protejează și ne oferă o idee de sine solidă.

## **Capitolul 6**

Stările emoționale

### **Arta de a gestiona eficient stările neuro-lingvistice**

Emoțiile - *uneori* le iubim, alteori le urâm. Uneori ne pun în situații pline de resurse și creativitate; alteori ne fac viața un iad. În mod tipic „probabil mai mult decât orice altceva, ne fac să căutăm ajutorul ori să fugim de el. Poate că viața noastră „se duce de râpă”, dar mulți dintre noi (probabil majoritatea) nu facem nimic în privința asta până când nu *simțim* nevoia. De obicei, lăsăm lucrurile în voia lor și încercăm mereu aceleași soluții care nu funcționează, permițând situației să evolueze până când atinge proporții greu de gestionat. Aceasta ne induce stări de stres și de neputință, frică, mânie, frustrare, rușine, vină, descurajare și depresie. Și, prin ele, intrăm în stări negative care se alimentează în permanență - *stări emoționale*. Vă sună cunoscut?

**Tiparele** din acest capitol se referă la stările

noastre emoționale. În acest **capitol**, ne vom concentra asupra a ceea ce noi numim emoții **negative** (**stres**, furie, teamă, regret, vină etc.). Problema în cazul acestor **emoționale primare** este că, atunci când devin prea intense, ne copleșesc. **Ele activează** programele noastre de supraviețuire bazate pe luptă/ fugă/blocare și ne împiedică să gândim limpede, să rezolvăm problema **în mod** creativ ori să accesăm o stare de calm și prezență de spirit **atunci când** avem cea mai mare nevoie de ea. Astfel, aceste stări **emoționale sunt** exact opusul *bogăției de resurse* – ele reprezintă lipsa de resurse. **Cu toate** acestea, nu simpla lor prezență creează lipsa de resurse, ci felul **în care reușim** sau nu să le gestionăm.

**În** NLP și în neuro-semantică ne referim la „emoții” ca la ceva mai **complex decât** niște simple „emoții”. Știm că nu putem să le avem separat de **restul sistemului minte-corp-emoție**. Emoțiile sunt stări ale conștiinței, adică stări minte-corp-emoție. Și, întrucât *stările* implică gânduri-emoții întrupate în fiziologia și în neurologia noastră, nu putem să le avem pe unele fără celelalte. Prin urmare, util și corect este să le descriem drept stări *neuro-lingvistice* sau *neuro-semantică*. Vă amintiți cele două „căi regale” prin care se ajunge la o stare. Avem calea minții (și lingvistica sau limbajele minții) și avem corpul nostru (neurologia și fiziologia noastră). În acest capitol, veți descoperi tehnologii umane avansate pentru a identifica, a gestiona și a transforma

stările emoționale. Pentru mai multe detalii referitoare la acest subiect, a se vedea „7 Steps to Emotional Intelligence” (Merlevede, Bridoux și Vandamme, 200 lb), „States of Equilibrium” (Burton, 2003) și „Meta-States” (Hall, 2000 b).

### **33. Disocierea vizual-kinestezică:**

#### **tiparul derulării filmului în sens invers**

##### *Concept*

Noi procesăm informația în două moduri principale: analitic și experimental. Când „gândim” sau citim ceva *experimental*, avem senzația că am *intrat în* acea poveste. Pășim în povestea sau în filmul din mintea noastră astfel încât ne simțim ca și cum am fi acolo. Pentru a face acest lucru ne *codificăm* reprezentational gândurile în așa fel încât ne determinăm a *experimentăm* situația neuro-lingvistic.

Dimpotrivă, când „gândim” sau citim ceva *analitic*, ținem materialul „la distanță”. Pășim afară din film (sau din poveste) și ne gândim la **d** Procedând astfel putem să-l analizăm, să gândim *despre* el și să-l privim din perspectiva unui spectator. În primul caz, *ne asociem cu* și *în* conținu în al doilea, *ne disociem de* el.

*Avertisment:* chiar și acest limbaj „asociat” și „disociat” este înșelătrr Nu este cel mai bun mod de a descrie lucrurile. Eu folosesc temu nul „disociat” cu mare ezitare și doar pentru că face parte din istor NLP. Adevărul este ca *nu* ieșim și nu putem să ieșim din corpul nostr Nu există o „disociere” reală. Este doar o manieră de a vorbi desp o anumită categorie de senzații: senzația de amorteală, senzația ești detașat de corpul tău ori

senzația că ești detașat de o experiență întotdeauna simțim ceva, pentru că ne aflăm mereu în corpul nostru, respirând, mișcându-ne și existând.

Starea pe care noi o numim „disociată” și procesul de „disociere” implică și corpul nostru. Această stare se produce *interiorul* corpului; prin urmare, chiar dacă suntem disociați, simțim. Experimentăm sentimente și senzații somatice. De obicei, experimentăm „senzații” foarte diferite și ciudate, ca atunci când simțim că am pierdut legătura cu realitatea sau când suntem amorțiți. Mai bine zis „ne detașăm de emoțiile și reprezentările noastre și gândim despre ele dintr-o poziție. Ca ființe neuro-lingvistice înzestrate cu un corp, nu ne putem *disocia* realmente sau literalmente de corpurile noastre. Este doar un mod de a exprima lucrurile.

De fapt, de fiecare dată când ne *disociem* de o emoție sau de o stare emoțională, ne *asociem* cu o alta. Când ne disociem de bucurie și cădem în depresie, realizăm atât asocierea, cât și disocierea, în același timp. Aceștia sunt termeni relativi, nu absoluți. Nu există asociere sau disociere *absolută*. Trebuie să ne întrebăm:

— Cu ce stare sau stări ne asociem (sau în care intrăm)?

— De ce stare sau stări ne disociem (sau din care ieșim)?

— În ce grad sau cât de intens experimentăm atunci când intrăm într-o stare?

**fiecare** dintre aceste stiluri de percepție are avantaje și dezavantaje. *Asocierea* ne permite să adoptăm prima poziție perceptuală, să pășim **într-**



**o** poveste, să o experimentăm și să o cunoaștem din interior. *Disocierea* **ne** permite să adoptăm a doua și a treia poziție perceptuală, **să** efectuăm o analiză științifică sau personală, să învățăm din poveste, **să nu o** lăsăm să activeze reacțiile noastre emoționale primare și să o **cunoaștem** din exterior, din poziția unui observator. Din cauza prea multor **asocieri**, putem deveni infirmi emoțional, poate chiar isterici, ființe **incapabile** să „gândească” și care reacționează emoțional. Prea multă **disociere** **ne** transformă în niște intelectuali snobi, incompetenți emoțional, incapabili să relaționeze emoțional și personal, inteligența noastră **emoțională** înregistrează o scădere bruscă.

În ce privește suferința, traumele și realitățile neplăcute, mulți oameni **mi pot nici măcar să se gândească** la astfel de evenimente și le tratează ca pe o simplă informație. E suficient să se „gândească” la un eveniment dureros din trecut pentru a simți din nou ca și cum ar retrăi-o. Adevărul este că, *în interior, chiar o retrăiesc*.

De obicei, astfel de persoane ajung să refuze să se mai gândească la astfel de lucruri dureroase. Pur și simplu, nu vor să mai treacă prin asta. În mod similar, cei care lucrează în domeniul sănătății (consilieri, terapeuți etc.) pot să se simtă epuizați emoțional din cauză că retrăiesc traumele clienților împreună cu acești clienți. Alții dezvoltă stres posttraumatic, în diferitele sale forme. Întrucât nu pot să „gândească” iară să intre în stări emoționale negative și supărătoare,

„gândirea” în sine devine pentru ei ceva chinuitor și neplăcut. Aceasta îi privează de o resursă importantă: capacitatea de a *gândi confortabil* despre *evenimente neplăcute*. În concluzie, „realitatea” le provoacă suferință. Ei ajung să creadă că își reprimă, suprimă, neagă, evită etc. toate mecanismele de apărare tradiționale pentru a se proteja de o prea mare suferință mental-emoțional

Pentru toate, tiparul acesta vine cu o alternativă bogată în resurse în literatura NLP, el este numit *tiparul disocierii V-K* sau *tiparul rapid alfobia*. În „Movie Mind” (2003 a), eu i-am dat o altă denumire, pentru a descrie și a sublinia ce se întâmplă de fapt în acest tipar; l-am numit *tiparul larii filmului*. Acest tipar nu lucrează doar cu traumele și fobiile, ci cu orice emoție sau reacție emoțională care este prea puternică, copleșitoare sau inacceptabilă. El are efectul de a despovăra un gând de încărcătura emoțională.

Acest tipar este folosit și testat de mai bine de 30 de ani, ajutând oamenii să-și revină din stări traumatice, să depășească fobiile, să reducă reacțiile emoționale și chiar să se vindece de stres posttraumatic. Eu l-am folosit: cu veterani ai războiului din Vietnam care sufereau de traume de război cu bărbați și femei violați sau maltratați și cu persoane care aveau tor felul de amintiri traumatice. *Tiparul derulării filmului în sens invers* ajută o persoană să se poată „gândi” la lucruri neplăcute fără să reasocieze și să reexperimenteze situația respectivă. Ne permite să încetăm să trimitem: corpului nostru semnale

care îl determină să reacționeze la „gânduri” a și cum am re trăi acea traumă. Și, punând capăt traumei neîntrerupte înlăturăm durerea, astfel încât ne putem continua viața și eliminăm aer le filme de categoria B, care nu ne-au plăcut prima dată.

Tehnologia acestui tipar funcționează întrucât ne transpune mental și conceptual într-un alt cadru de referință. Adoptând aceste poziții **per**ceptuale diferite, putem să analizăm informația de la distanță. Având această distanță psihologică, putem să nu mai pășim în filmul din mintea noastră și să ne asociem cu stări emoționale negative. Luând distanță față de gândurile noastre, având o perspectivă extinsă, putem să aducem resurse noi pentru a face față situației. În acel punct începe transformarea.

În *tiparul derulării filmului în sens invers*, încetăm să consolidăm vechile generalizări pe care le-am făcut în momentul în care a avut loc suferința sau trauma și pășim în alt cadru de referință, adoptând punctul de vedere al spectatorului. Procedând astfel, putem „să vedem” ceea ce nu am putut să vedem mai înainte. Putem să vizualizăm informația dureroasă în timp ce ne aflăm într-o stare confortabilă. Întrerupem felul în care ne gândim la traumă și încetăm să procesăm informația într-un mod care să declanșeze o stare emoțională negativă.

Din toate acestea rezultă că experiențele noastre subiective sunt determinate de *modul în care ne codificăm* gândurile și filmele în sistemul nostru minte-corp-emoție. Cum codificăm

informația, așa o și experimentăm, în mare parte, subiectivitatea noastră este o consecință a modului în care codificăm lucrurile. Când schimbăm acea codificare, schimbăm experiența la nivel neurologic, întrucât trimitem sistemului nostru nervos alte mesaje în legătură cu felul în care vom simți ideile.

Acum putem să adoptăm gândirea experimentală și gândirea analitică și putem să intrăm și să ne asociem sau să ieșim și să ne disociem, astfel încât *flexibilitatea conștiinței noastre* să se extindă. În felul acesta, noi vom alege pe care și când să o folosim. Putem decide cum să codificăm și să experimentăm informația – analitic, obiectiv și emoțional sau experimental, subiectiv și „emoțional”. Putem să rememorăm evenimentele trecute ca spectatori la acea experiență – ca un cinefil mai degrabă decât ca actori care joacă în acel film.

*Tiparul derulării filmului în sens invers* este util pentru a ne gestiona emoțiile în mod eficient, astfel încât să învățăm din trecut în loc să îl folosim pentru a ne simți rău. Puteți folosi acest tipar pentru a „întrerupe” orice scenă care nu mai vrem să ruleze în cinematograful nostru interior.

Un ultim avertisment: dacă folosiți acest tipar în cazul experiențelor plăcute, le veți neutraliza, iar acest lucru va acționa în detrimentul vostru. Procedând astfel, nu vă mai simțiți vii și plini de energie. Vor dispărea senzația de bine, motivația, înțelegerea emoțională etc.

## *Tiparul*

### **1. *Identifică reprezentările suferinței sau traumei***

Când începi să îți imaginezi că te afli într-un cinematograf, cât de departe ai prefera să stai în timp ce privești pentru ultima oară acel film de categoria B?

După ce te-ai așezat confortabil, rulează pe ecranul acestui cinematograf mental un instantaneu alb-negru cu *un eu al tău mai tânăr* într-un moment anterior evenimentului neplăcut. Unde erai cu 15 minute înainte de evenimentul traumatic? Cu ce erai îmbrăcat? Ce vârstă aveai?

Îngheață scena anterioară filmului, astfel încât să o vezi ca pe un instantaneu, și privește-o din poziția spectatorului față de acel eu al tău mai tânăr. Ieșind din imagine, adoptă o altă poziție care îți permite și ai sentimente noi *despre* evenimentul respectiv.

Începi să sesizezi o anumită distanță psihologică față de amintirile tale? Dacă da, ancorează sentimentul de încântare din această abilitate de *a lua distanță*. Adoptând această poziție a spectatorului față de vechile tale amintiri, vei începe să *înveți* din ele în moduri noi și folositoare, nu-i așa?

### **2. *Ia din nou distanță, plutind către cabina de proiecție***

Acum, imaginează-ți că plutești în afara corpului tău, care stă în rândul zece și se uită la film, și că plutești către cabina de proiecție. Din această perspectivă, îți poți vedea ceafa în timp ce te uiți la acel eu al tău mai tânăr de pe ecran.

La acest nivel secundar, de fiecare dată când nu te vei simți confortabil și trebuie să îți reamintești că tu nu te afli în film, ci doar îl privești fă un pas înapoi și pune-ți mâinile pe plexiglas pentru a-ți reamintii te simți protejat și în siguranță în acea cabină de proiecție.

Când ieși distanță și privești acel film cu mintea ta de adult, cât de ușor îți este acum să-l privești? Cât de nouă și de diferită este acum perspectiva?

### ***3. Identifică trăsăturile cinematografice determinante ale filmului tău***

Ca spectator al filmului tău, observă codificările tale senzoriale și factorii-cheie care îi dau puterea de a te condiționa. Care trăsături cinematografice fac acest lucru? Simte-te liber să te joci cu ele, pentru a vedea ce efecte au asupra ta.

Adoptând această nouă poziție față de eul tău mai tânăr, te poți uita acum la modurile în care îți reprezinți intern acea amintire... și poți observa trăsăturile cinematografice pe care creierul tău le utilizează pentru a codifica acea amintire.

Începe cu sistemul vizual al filmului:

Filmul este color sau alb-negru? Este un film sau un instantaneu? Clar sau estompat? Aproape sau departe?

În timp ce faci aceste distincții, poți începe să alegi codificarea care îți va permite să ***gândești confortabil despre*** acea amintire, astfel încât să rămâi plin de resurse și profund într-un mod relaxat și confortabil.

Analizează coloana sonoră din sistemul

auditiv.

Ai o coloană sonoră? Ce sunete auzi că vin din acel film?

Ce calitate a tonurilor percepi? La ce volum, înălțime și melodicitate?

Verifică sistemul lingvistic.

Ce cuvinte auzi rostite de acel eu al tău mai tânăr?

De unde auzi venind aceste cuvinte? observă tonul, volumul și locul de unde vin.

Ce senzații simte persoana de acolo, de pe ecran, în corpul ei?

Unde și cu ce intensitate, greutate, presiune?

Ce schimbări ale acestor codificări îți permit să ***gândești confortabil despre*** acea amintire din trecut? în timp ce faci aceste modificări la nivelul codificării, te poți relaxa în senzația crescândă de distanță și control pe care ți-o dă această recodificare. Observă efectul pe care îl are asupra ta estomparea imaginii acelei amintiri neplăcute. Acum, micșorează luminozitatea din ce în ce mai mult, până când nu te mai deranjează deloc. Trimite imaginea la mare distanță... Atenuază tonalitatea coloanei sonore.

***4. Lasă vechiul film să ruleze până la capăt***

Din cabina de proiecție, lasă instantaneul inițial să ruleze ca un film alb-negru în timp ce tu îl privești confortabil. Privește-l de la început până la sfârșit... chiar până la capăt. El poate rula cu viteză în timp real sau „pe repede înainte”. Dacă filmul se blochează, derulează-l „pe repede înainte”. Perfect! apoi lasă-l să ruleze dincolo de

capăt, până la un moment când ești bine și confortabil sau când simți chiar plăcere. Vizualizează acel eu al tău mai tânăr la un moment și într-un loc în care te simți în siguranță și îți este bine. În timp ce continui să privești și după ce ai trecut de momentul traumei, vizualizează o imagine care exprimă confortul... indiferent dacă a avut loc în același timp sau dacă trebuie să derulezi amintirile „pe repede înainte”, până la un eveniment plăcut din viitor. Când ajungi în locul respectiv, oprește acțiunea și îngheață imaginea.

(Dacă experiența devine extrem de intensă, ieși din ea pentru a treia oară.)

### ***5. Pășește înăuntru și pregătește-te să derulezi în sens invers***

Derularea în sens invers va fi una foarte rapidă, așa că nu face nimic până când nu ai toate instrucțiunile despre ce și cum să faci. Într-o clipă, *derulează acest film al amintirii* într-un mod rapid, ca pe un film sau o casetă video derulată de la coadă la cap. Rulează acest film înapoi, de această dată cu viteză mărită, în timp ce te afli în *interim* lui. Din acea poziție avantajoasă, s-ar putea ca totul să ți se pară confuzie de imagini și o învâlmășeală de sunete în timp ce totul nilează vertiginos înapoi, spre momentul de început.

Ești pregătit? Perfect!

Acum, pășește în scena confortabilă sau plăcută de la sfârșitul fii mului și *simte acele sentimente* din plin și întru totul. Simți acea scenă confortabilă? Acum apasă butonul de derulare înapoi și experimem teaz-o așa... *Vâââjjjj!* Până la început. Îți ia doar o secundă sau două ca să



derulezi rapid. Ce ai simțit... derulând din interiorul filmului?

Când experimentezi derularea rapidă, oamenii și acțiunile lor se des fașoară de la coadă la cap. Ei merg și vorbesc invers. Totul se întâmplă în sens invers, ca și cum ai derula un film de la coadă la cap.

### **6. Repetă procesul de cinci ori**

Acum te afli iarăși la început, așa că golește ecranul. Perfect, acum deschide ochii! Cât de ciudat a fost? Ia o pauză de câteva secunde pentru a accesa noua stare de conștiință. Poți să deschizi ochii și să privești înjur.

Acum, mergi din nou la scena confortabilă de la final și, *imediat* ce pășești în ea, simte, vezi și auzi totul... Derulează filmul în sens invers și mai repede decât data trecută. Făcând asta de mai multe ori, creierul tău va deveni din ce în ce mai competent și derularea va fi din ce în ce mai rapidă, până când va dura o secundă. *Vâââjjjjj!*

**Z Testează rezultatele** întrerupe din nou starea, apoi, după unul sau două minute, evocă amintirea inițială și vezi dacă experimentezi aceleași sentimente. Străduiește-te să pășești în acea scenă și simte întreaga încărcătură emoțională.

### ***Alte instrumente de editare***

Când ai luat distanță de două ori și ai intrat în cabina de proiecție, există mai multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți schimba codificările. Câte opțiuni ai? Îți poți programa creierul să proceseze filmul astfel încât să-ți ofere o gamă largă de perspective și reîncadrări ale acelei

amintiri. Iată câteva dintre ele:

### ***Asociază o amintire bogată în resurse***

Amintește-ți o situație în care te-ai simțit foarte creativ, încrezător, puternic etc. Când pășești în acel film, ce simți? Vezi ce ai văzut la momentul respectiv. Acum, mărește luminozitatea. Când ești pe deplin asociat în această stare bogată în resurse – introdu în scenă stimulul negativ (un câine, un păianjen, înălțimea etc.) de care te temi sau amintirea traumatizantă și combină ambele amintiri până când se integrează și te vezi făcând față situației cu resursele de care dispui. Aceasta face ca stările să se prăbușească.

### ***2. Schimbă coloana sonoră***

Cum ai vrea să recodifici modul în care te auzi pe tine și pe alții vorbind în acel film? În ce fel ai vrea ca vocea ta să sune diferit?

Sau vocea altcuiva? Ce calități ar face ca acea amintire să fie mai puțin intensă? Ce voce ți-ar plăcea să fi auzit? Instalează o voce interioară care să te ajute să faci față acestei situații.

### ***3. Adaugă coloanei sonore calități tonale care să o îmbunătățească***

Ia o amintire neplăcută și pune pe fundal o muzică de circ, dată la volum mare. Revezi filmul. Ce simți acum? Pune muzică de circ și pe fundalul altor amintiri marcate de furie sau enervare.

### ***4. Aplică filmului convingerea ta spirituală***

Dacă ai un sistem de convingeri spirituale, poți aduce în film pe îngerul tău Păzitor, pe Tatăl Ceresc iubitor etc. Ce face acea persoană plină de

resurse atunci când intră în scenă? Ce revelații îți oferă îngerul Păzitor? Resurse? Dacă ai vedea, ai ști sau ai simți că această prezență spirituală este acolo, în acea amintire, cum te-ar ajuta și te-ar susține aceste lucruri?

### ***5. Codifică amintirea prin simboluri***

Ai putea să-i faci și pe oamenii din amintirea ta să fie transparenți. Colorează-i în funcție de ceea ce crezi și simți despre ei. Trasează o linie în jurul oamenilor tridimensionali din amintirea ta, fă-i bidimensionali și colorează-i potrivit modului în care îi evaluezi.

***6. Adaugă amintirii o notă de umor***  
Întrucât râsul ne oferă detașare, folosește-ți umorul pentru a alunga râzând această suferință emoțională. Cât de departe în viitor e necesar să te transpui ca să poți privi o amintire și să râzi de ea? Ce diferențe sunt între o amintire de care poți râde și una de care nu poți să râzi? Te vezi în una, dar nu și în cealaltă? Pe una o ai codificată sub forma unui instantaneu, iar pe cealaltă, sub formă; unui film? Care sunt diferențele de culoare, mărime, luminozitate: Imaginează-ți că persoana care te-a făcut să suferi vorbește e Rățoiul Donald. Transformă-ți adversarul într-un personaj caraghio din desenele animate, cu buze, ochi, cap, mâini etc. exagerat de mari

## **34. Tiparul accesării și gestionării unor stări pline de resurse**

### ***Concept***

Capacitatea de a ne gestiona stările este esențială pentru a trăi o viață plină de resurse. Când nu ne *stăpânim* stările (adică nu le ținem în

frâu și nu le controlăm), ci stările ne *stăpânesc* pe noi, e necesar să ne dezvoltăm aptitudinile care să ne permită să le luăm în stăpânire pentru a le putea gestiona. Prin acest tipar putem să facem exact acest lucru, să *preluăm controlul asupra vieții noastre*. Vă prezentăm mai jos câteva instrumente de bază pentru a ne schimba stările.

Mintea și fiziologia cuprind instrumentele necesare pentru a lucra asupra stărilor noastre:

### **1. Mintea**

Cum „gândim”? *Gândim* reprezentând informația senzorială pe ecranul cinematografului din mintea noastră. Acest film intern codifică apoi lucrurile pe care le gândim și la care ne referim. Cinematograful nostru intern este alcătuit din filmele pe care le rulăm, din ceea ce vedem, auzim, mirosim, simțim și gustăm. După ce construim filmul, rostim cuvinte despre acele imagini, sunete și senzații pentru a le categorisi, clasifica și interpreta. În felul acesta trecem dincolo de nivelurile minții și pătrundem în Matricea noastră.

### **2. Fiziologia**

Noi rulăm acest „film” în sistemul nostru minte-corp. Aceasta face ca toate reprezentările noastre să fie gândire *întrupată*. Așa se explică de ce starea sănătății, corpului și neurologiei noastre și toți factorii care alcătuiesc și ne influențează ființa fiziologică sunt așa de importanți. Când avem o stare intensă, acea stare poate să aibă o viață a ei, de sine stătătoare. Fiziologia ne permite să ne utilizăm respirația, postura, mișcările, gesturile etc. drept o a doua cale regală către o

stare dorită.

Noi o numim *dependență de stare*. Cu alte cuvinte, într-o stare intensă, starea însăși va governa și va controla învățarea, memoria, percepția, comunicarea și comportamentul nostru. Alții numesc dependența de stare „seturi de așteptări emoționale”, „seturi conceptuale” sau „stări sufletești”.

## ***Tiparul***

### ***1. Accesarea amintirii***

Gândește-te la un moment în care ai gândit-și-simțit, ai vorbit sau te-ai comportat în așa fel încât ai avut X ca resursă (încredere, fermitate, calm, blândețe etc.). În timp ce accesezi acea amintire, vezi ce ai văzut, auzi ce ai auzit, gustă savoarea acelei experiențe, simte ce ai simțit atunci. Permite-ți să te întorci acolo complet, până intri pe deplin în acea experiență. Cum e?

### ***2. Accesarea imaginației***

Cum ar fi dacă... ai putea să experimentezi X ca pe o resursă? Cum ar arăta lucrurile, cum ar suna și cum le-ai simți dacă ai păși cu totul și deplin în această resursă... Imaginează-ți din plin, prefă-te după pofta inimii... și permite-ți să o experimentezi. Cum e? Îți place? Ce ar putea-o face și mai bună?

### ***3. Accesarea modelării***

Cunoști pe cineva care a experimentat X ca pe o resursă? În timp ce te gândești la o persoană pe care o cunoști/despre care ai auzit sau la cineva pe care l-ai văzut sau auzit în filme și care are acea resursă vezi, auzi și simte persoana trăind acea stare. Acum pășește în **intenor** și

adoptă a doua poziție, în așa fel încât să vezi, să auzi și să simți; prin ochii, urechile și corpul acelei persoane. Acum privește lumea prin acea experiență întrupată. Cum e? Nu-i așa că este o stare minunată? O stare de excelență?

*Tiparul de ancorare a stărilor pline de resurse*

Când experimentăm o stare minte-corp plină de resurse, putem folosi\* tiparul ancorării pentru a ancora acea stare și a o reaccesa parțial sau în întregime. Putem să facem acest lucru și pentru noi înșine. Ctm Pur și simplu, stabilim o emfocanoră pentru acea stare și o declanșăm

când ne aflăm în respectiva stare. Auto-ancorele sunt declanșatorii sau stimulii care evocă starea și elicitază gândirea, simțirea, fiziologia legate de acea stare. Auto-ancorele ne permit să redeclanșăm o stare ori de câte ori vrem.

## **35. Tiparul conștientizării stării de conștiință**

### *Concept*

Dacă nu ne conștientizăm stările minte-corp-emoție, nu ne putem da seama de modul în care ne schimbăm, de stimulii contextuali care ne declanșează stările, de modul în care gândim-și-simțim și de modul în care folosim fiziologia care ne induce stările respective. Procedând astfel, ne subminăm abilitatea de a ne gestiona stările în mod eficient și de a prelua controlul asupra răspunsurilor noastre. În concluzie, pentru a gestiona și a stăpâni o stare este necesar ca mai întâi să o conștientizezi. Ca psiholog și trainer, utilizez adesea acest tipar ca temă pentru acasă

sau ca instrument în cadrul atelierelor de lucru pentru a consolida și extinde conștiința de sine.

Când stările noastre devin obișnuințe, ele se automatizează. Când se întâmplă acest lucru, le experimentăm fără să fim conștienți de ele. Pentru a ne conștientiza stările și a le controla, trebuie să ne dorim asta, apoi să ne luăm un angajament în acest sens și, în cele din urmă, să găsim o modalitate de a face acest lucru - un proces. Există mai multe metode.

### ***1. Monitorizarea stării***

Monitorizați-vă stările pe tot parcursul zilei, adresându-vă întrebări la fiecare 15 minute.

Ce stare a minții, ce stare emoțională sau fiziologică experimentez acum?

Cum aș numi această stare?

### ***2. Asumarea responsabilității***

Roagă una sau mai multe persoane să te ajute, stimulându-te să-ți monitorizezi stările.

Ce stare experimentezi acum?

Ce simți acum? Ce gânduri îți trec prin minte chiar în acest moment?

### ***3. Ține un jurnal***

Ține un jurnal al stărilor tale timp de 30 de zile.

Figura 6.1 prezintă un format care îți solicită doar 5 minute pe zi.

*Instrucții:*

**Desenează un cerc care să reprezinte stările pe care le-ai experimentat azi, de când te-ai trezit și până în acest moment. În interiorul stării: desenează o față zâmbitoare**

sau una încruntată, pentru a arăta calitatea emoțională pozitivă (+) sau negativă 0 a stării; scrieți un număr (de la 0 la 10) pentru a indica intensitatea; dedesubtul stărilor, treci conținutul *reprezentărilor tale interne și* factorii fiziologiei care joacă un rol - poți să folosești un pentru a indica lucrurile care au declanșat starea (ancorele naturale din lumea ta). Acest desen are scopul de a evidenția gradul în care îți conștientizezi stările, schimbarea stărilor, alcătuirea stărilor etc.



**Figura 6.1. Jurnalul stărilor (jurnalul cu cercuri)**

#### **4. Analiza stărilor**

Analizează-ți stările la sfârșitul fiecărei zile.

Figura 6.2 prezintă un format pentru a sorta detaliile modului în căut îți experimentezi stările. În felul acesta, poți identifica o stare pe căut vrei să o controlezi mai bine.

**Coloana 1: Alcătuiește o listă cu toate stările pe care le-ai experimentat în ultima săptămâni**

**Coloana II Evaluează intensitatea acestor**



stări de la 0 la 100.

*Coloana III:* Evaluează starea ca stare primară (SP) sau meta-stare (MS), stare normali stare-dragon sau stare-geniu. Cum ai simțit stările-dragon și cum funcționea» ele în cazul tău?

*Coloana IV:* Specifică ce conținut are starea - ce Reprezentări Interne determină starea!

Ce convingeri? Semnificații? Dacă este o MS, identifică structura stare-despțr altă stare.

*Coloana V:* Specifică structura stării folosind filmul și trăsăturile cinematografice ale aceb film.

I	II	III	IV	V
I	I	Stare	Conți	Stru
dentifi	ntensi	primară, Meta-	nut	tură
că	tate	Stare	Idei/	Trăs
starea	O100	dragon/normală/	RI/	turi
		de geniu	Convinger	cinemato
			i	rafice

		— 1		

**Figura 6.2. Diagramă pentru identificarea și analiza stărilor**

### **36. Tiparul cadrului „ca și cum”.**

#### *Concept*

*Tiparul cadrului „ca și cum”* se referă la ideea de a-ți imagina sau de a pretinde că experimentezi o stare, o emoție, un comportament și un mod de a funcționa în lume. Folosind cadrul „ca și cum”, putem să ne jucăm cu posibilități noi și să încercăm modalități noi de a reprezenta lucrurile. Dezvoltat din Vaihinger (1924), cadrul „ca și cum”, ca proces, oferă un mod de a ne utiliza aptitudinile imaginativ-constructive pentru a ne învăța creierul-și-corpul cum va arăta, cum va suna, cum vom simți etc. o anumită „realitate”. De ce funcționează acest proces? El funcționează întrucât noi nu lucrăm cu realitatea în mod direct, ci indirect, prin hărțile sau modelele noastre despre teritoriu. Când ne extindem hărțile în mintea noastră sau chiar în practică sau în joacă –, ne extindem repertoriul de alegeri. Și când ne

folosim harta „ca și cum” și acționăm în conformitate cu această hartă, ne condiționăm neurologia să simtă și să învețe acele posibilități noi.

Dacă o persoană pare incapabilă chiar și să-și imagineze o anumită experiență, o putem invita să modeleze pe cineva care are acea aptitudine, convingere ori stare emoțională. Cadrul „ca și cum” este util atunci când voi sau clientul vostru trebuie să exersați prin metoda simulării până când resursa este construită și instalată pe deplin. Acest tipar este foarte generativ și, astfel, stă la baza generării oricărui comportament nou.

### ***Tiparul***

#### ***1. Identifică experiența dorită***

Ce mod de gândire, simțire, vorbire, comportament, relaționare etc. Ți-ar plăcea să experimentezi pentru prima dată ori să experimentezi pe deplin?

În timp ce descrii această experiență dorită în detalii senzoriale (văz, auz, simțire), cât de vie și reală ți se pare?

#### ***2. Acordă-ți întreaga permisiune de a păși pe deplin în cadrul dorit și simulează că îl experimentezi pe deplin***

Ai permisiunea să-ți folosești puterile minții-și-emoției pentru a simula?

Simularea a fost interzisă, considerată tabu sau asociată cu suferința psihologică (de exemplu: „E pueril să te prefaci”, „Maturizează-te și nu mai fi nerealist”, „Să te prefaci înseamnă să te minți singur”)?

De câte ori mai ai nevoie să-ți acorzi permisiunea pentru a încerca să construiești hărți și răspunsuri noi?

Este în regulă să te simți „ciudat”, straniu, inoportun și în afara zonei tale de confort?

Ai permisiunea și ca să te joci și să te simți „nu eu”?

Cât de mult te va ajuta asta când vei simți emoții noi și diferite?

### ***3. Construiește cadrul „ca și cum” și pătrunde în el pe deplin***

Ai construit un film mental al experienței?

Acum pretinde că pășești în acea experiență. Ce auzi, ce simți și et îți spui ție însuți?

Cum experimentezi acea stare din punct de vedere fiziologic?

Ce ar vedea cineva care s-ar uita la tine?

Care sunt trăsăturile cinematografice care guvernează și operează în acea experiență?

### ***4. Fă o verificare și evaluează***

Ce simți când te afli în interiorul experienței? Este utilă?

Îți îmbunătățește aptitudinile și reacțiile?

Te face o persoană mai puternică? Îți deschide noi posibilități?

Acum, ieși din acea experiență și controlează calitatea experienței întrebându-te:

Este ea ecologică pentru relațiile, sănătatea, echilibrul tău psihic etc.?

### ***5. Trimite în viitor***

Să presupunem că iei acest mod de gândire, simțire, acțiune etc. Și îl duci în viitorul tău, înaintând un an, cinci ani... Ce simți? Îți place?

Îți plac posibilele beneficii și consecințe ale acestei experiențe?

De câte ori mai ai nevoie să-ți acorzi permisiunea de a continua să o experimentezi, să pășești în această experiență și să faci asta până când uiți că te prefaci, până când se transformă în obicei și devine modul tău de a răspunde?

### **37. Tiparul înlănțuirii stărilor**

#### *Concept*

Stările noastre de conștiință fluctuează, se schimbă și se transformă pe parcursul unei zile. Uneori însă, trecerea de la o stare la alta presupune o schimbare prea mare. Trecerea de la tristețe la fericire implică o transformare prea mare pentru sistemul nostru minte-corp-emoție. Uneori, este nevoie să trecem de la o stare la alta *mod gradat*. Este ceea ce utilizează acest tipar ca instrument pentru schimbare.

În fiecare zi trecem de la o stare la alta de mai multe ori. Astfel de schimbări de stare se produc ușor, în mod firesc și elegant. În mod normal, nici nu le observăm. Într-o zi, experimentăm între opt și treizeci de stări minte-corp care se petrec natural. Metoda inventarierii stărilor într-un jurnal ne permite să conștientizăm mai bine schimbările de stare pe care le trăim. Întrucât trecem în mod constant de la o stare la alta, direcționarea minții-emoțiilor noastre ne oferă un *instrument* pentru a crea căi spre stări pline de resurse. Acest *tipar al înlănțuirii stărilor* presupune câteva acțiuni pregătitoare, multe întreruperi ale stării și testări.

Uneori ne blocăm sau ne simțim blocați din

cauză că nu avem o care să ducă de la o stare limitatoare sau neplăcută la stări bogate în resurse, în felul acesta, când intrăm într-o stare de nemulțumire, de exemplu, vom avea o hartă care ne condiționează spre abisuri emoționale și mai adânci: mânie, resentiment, răzbunare, luptă/fugi etc. Prin acest tipar, avem acum tehnologia care ne permite să construim punți (sau căi) către stări mai bogate resurse.

### ***Tiparul***

#### ***1. Identifică o stare săracă în resurse***

Există vreo stare care îți creează probleme, în mod specific?

Din ce stări îți revii cel mai greu (nemulțumire, autocompătimit suprasolicitare etc.)?

Există vreo stare care, atunci când o experimentezi, aproape întotdeauna te face să te afunzi în stări și mai sărace în resurse?

#### ***2. Fă un plan pentru a-ți crea o direcție nouă***

Unde ai vrea să ajungi când experimentezi acea stare negativă?

În mod evident, ar fi ideal să treci de la *nemulțumire* la *extaz absolut* însă, în majoritatea situațiilor contextuale în care simți un blocaj al obiectivelor tale („nemulțumire”), extazul imediat nu ar reuși să scoată la iveală abilitățile și resursele care te-ar ajuta să rezolvi blocajii obiectivelor tale.

Ce ți-ar plăcea să simți?

O listă ar putea include: prezență de spirit,

calm, soluționarea **problemelor**, curiozitate, creativitate etc.

### ***Identifică o cale specifică***

Când cunoști starea negativă (de exemplu, nemulțumire) și starea dorită (prezență de spirit), planifică o serie de două până la patru stadii intermediare prin care să treci de la emoția problematică la o stare din ce în ce mai bogată în resurse. De pildă, ai putea planifica să treci de la *nemulțumire* la *răbdare*, apoi la *calm*, *acceptare* și abia apoi la *prezență de spirit*.

Care sunt stările talc de început și de sfârșit?

Ce stări ca pași sau stadii pot alcătui o cale?

### ***4. Accesează și ancorează fiecare stare***

Folosind dosul palmei, instalează ancore tactile pentru starea de început și starea de sfârșit. Instalează o ancoră pentru starea limitatoare de la început (nemulțumire) pe pielea dintre degetul mare și degetul arătător, pe dosul palmei. Gata? Aceasta este o ancoră kinestezică pe care o instalezi „atingând” articulațiile degetelor de la mâna persoanei respective.

Apoi, instalează o ancoră pentru starea finală (prezență de spirit) pe articulația degetului mic. Gata?

În continuare, instalează o serie de ancore pentru stările intermediare. De exemplu, instalează o ancoră pentru *răbdare* pe articulația degetului arătător, apoi o ancoră pentru *calm* pe articulația degetului mijlociu, apoi una pentru *acceptare* pe articulația inelarului și, în cele din urmă, ancora pentru ultima stare, *prezența de spirit*, pe articulația degetului mic. Testează

fiecare ancoră.

### **5. Înlănțuie stările**

Ești pregătit să înlănțui toate aceste ancore și să stabilești o direcție?

Când ai terminat pregătirile, începe cu prima stare și invită *lin* persoana să o acceseze. Ajut-o declanșând prima ancoră.

*Când* persoana atinge apogeul acelei stări (cere-i să facă un semn cu capul), lansează următoarea ancoră *timp ce* o menții pe prima. Menține *prima* ancoră pentru câteva momente în timp ce o menții pe *adorn*, apoi eliberează-o pe prima și menține-o pe a doua.

Repetă procesul de cinci ori.

Declanșează-o apoi pe a doua și, când persoana ajunge la apogeu, declanșează ancora pentru *următoarea stare*. Folosește același proces.

Menține ambele ancore, apoi eliberează-o pe prima. Repetă de cinci ori. Continuă până parcurgi tot lanțul.

### **6. Testează lanțul**

Ce se întâmplă când declanșezi prima ancoră?

Persoana (tu sau altcineva) trece repede și automat la *starea dorită*?

Dacă da, ai inițiat cu succes un lanț care îi oferă acelei persoane o cale neurologică prin care poate trece de la nemulțumire la prezență de spirit.

### **7. Trimite în viitor**

Când ai dori să ai la dispoziție acest lanț?

Perfect! Acum, imaginează-ți acea experiență într-un moment din săptămâna următoare când ai



putea să te simți nemulțumit (declanșează ancora) și vei *simți asta* (declanșează lanțul de ancore, menținând prezența de spirit) în timp ce treci treptat și ușor spre... (starea dorită).

Cum este?

## **38, Tiparul de suprapunere a „submodalităților”.**

### ***Concept***

Uneori, ne este greu să folosim un anumit sistem de reprezentare senzorială pentru a genera o anumită resursă. În astfel de cazuri, putem să începem cu sistemul de reprezentare preferat, cu care suntem deprinși, apoi să *suprapunem cu* sistemul mai slab. Procedând astfel putem să dezvoltăm sistemul de reprezentare în care nu excelăm și să ne extindem repertoriul.

Un prezentator sau un orator poate să practice suprapunerea de la o trăsătură cinematografică la alta, utilizând toate sistemele de reprezentare și apoi alternându-le. Marea literatură care utilizează toate sistemele și le alternează, folosind la început unul și apoi altul, se bazează pe același tipar. Acest tipar urmează meta-tiparul pe care îl folosim atât pentru a comunica eficient, cât și în lucrul cu transa -, *ritmare, conducere*.

### ***Tiparul***

#### ***1. Identifică modalitatea dorită***

Să presupunem că cineva care nu se pricepe să construiască imagini interne sau nu e mulțumit de abilitățile sale în această privință vrea să-și dezvolte abilitatea de a se relaxa vizualizând scene liniștitoare și/sau parcurgând alte procese

meditative.

Așadar, nu alcătuiești în minte imagini suficient de clare sau de vii? (Nu.)

Și ai vrea să faci asta? (Da, aș vrea.)

Și ești motivat? Ai motive să consideri că acest lucru are valoare pentru tine? (Da.)

Care este sistemul tău de reprezentare preferat?

## ***2. Începe cu sistemul de reprezentare preferat***

*Dacă este cel auditiv:* Perfect, atunci imaginează-ți că asculți sunetul vântului care foșnește prin frunzișul unui copac într-o zi de toamnă. Auzi vântul cum suflă ușor? (Da.) Perfect!

*Dacă este cel kinestezic:* Perfect, atunci simte aerul blând care suflă în copaci și auzi-l cum foșnește, apoi începe să vezi puțin cum se mișcă crengile copacului. Cum este? Simți asta?

## ***3. Apoi suprapune pe modalitatea dorită***

*Pentru procesarea auditivă:* în timp ce auzi asta, începe să vezi frunzele maronii, roșii și galbene care cad din copaci...

*Pentru procesarea kinestezică:* în timp ce simți adierea, auzi vântul cum bate și vezi frunzele maronii...

## ***4. Trimite în viitor și testează***

De câte ori mai ai nevoie să suprapui până când sistemul slab devine mai puternic și are un impact mai mare?

Imaginează-ți că faci instantanee în fiecare sistem și suprapui de la cel mai puternic la cel mai slab în zilele și lunile ce vor urma. Cât de bogat în resurse vei deveni procedând astfel?

## **39. Tiparul pragului (sau al distrugerii obiceiului compulsiv)**

### ***Concept***

Uneori, un mod de gândire-și-simțire care nu mai funcționează în beneficiul nostru continuă să opereze pur și simplu pentru că noi îi permitem. Poate că, la un anumit nivel, încă mai credem că va funcționa dacă ne dăm silința. Așa se face că rămânem într-o relație disfuncțională, repetăm un tipar nociv, continuăm să activăm într-o organizare dezu-manizantă etc. De obicei, în astfel de tipare, nu am înfruntat întreaga disfuncționalitate sau nu ne-a provocat suficiente neplăceri; sau, dacă da, continuăm să o alimentăm într-un fel sau altul, astfel încât să nu ajungem la pragul în care să spunem: „Gata! Ajunge!”

Un prag este acel loc în care o experiență se schimbă, devine altceva, sau noi ne schimbăm și o simțim într-un mod diferit. Orice tipar de gândire, emoție, vorbire sau comportament poate fi adus într-un punct de prag. Se întâmplă în mod firesc. În timp, acumulăm nefericire, suferință, nemulțumire, mânie sau altceva și ajungem într-un punct în care ne saturăm, e destul. Începem să recunoaștem această senzație interioară de „Gata! Ajunge!”. În acel moment „se umple paharul”. Când se întâmplă, simțim deodată că „s-a întrecut măsura”. Este ca și cum ceva s-ar rupe brusc și irevocabil. Este ca atunci când îndoim și dezdoim o bucată de metal până când, în cele din urmă, metalul ajunge la un prag intern de uzură și se rupe. Ceva plesnește în interior. Și, ca în cazul lui Humpty Dumpty, nu-l mai putem readuce în starea

inițială.

Uneori o persoană atinge pragul cu tiparul unui obicei ca fumatul, consumul de alcool, înjurăturile, faptul că e prea tolerant cu partenerul viață sau la serviciu etc. Apoi, brusc, ceva se rupe. Vechiul tipar numai este coerent și acceptabil. În acel moment individul nu mai **poate** 9 suporta nici măcar mirosul de țigară. Gustul de alcool nu îl mai **atrage** deloc. Gândul la o anumită persoană îi creează repulsie. Spunem că, individul respectiv a atins un prag. (Sursa: Andreas și Andreas, 1987)

### *Tiparul*

#### **1. Identifică starea compulsivă**

Ce simți ca pe un obicei compulsiv?

Ce obsesie mentală, emoțională și comportamentală ai?

#### **2. Identifică o stare care nu este compulsivă**

La ce te poți gândi care e asemănător unui obicei compulsiv, dar în legătură cu care să nu simți sau să nu devii obsesiv-compulsiv?

De pildă, poți simți o dorință compulsivă de a mânca fistic, dar nu și alune obișnuite, sau de a mânca înghețată, dar nu și iaurt.

#### **3. Fă o analiză contrastivă**

Când compari aceste două produse, care sunt diferențele dintre ele?

Cum *codifici* lucrul pentru care simți o dorință compulsivă?

Cum codifici lucrul asemănător, dar față de care nu simți o dorință compulsivă?

Cum anume le reprezinti diferit?  
Care trăsături cinematografice sunt  
*determinante* sau?

#### **4. Spulber-o**

Ia calitatea reprezentării (trăsătura cinematografică, așa-numita „submodalitate”) care determină obiceiul compulsiv (mărime, apropiere, culoare etc.) și fă-o mai intensă (din ce în ce mai mare, tot mai aproape, tot mai luminoasă etc.), până când explodează. Fă asta cât de repede posibil.

Cum te simți atunci când o arunci în aer?

Cât de mult trebuie să amplifici experiența pentru ca ea să nu mai poată exista în acea formă?

Când faci asta, așteaptă-te ca sentimentele compulsive să crească la început, devenind tot mai puternice... apoi, când atingi pragul, experiența pocnește, plesnește, sare în aer, nu-i așa?

(Viteza este totul. Viteza nu lasă persoanei suficient timp pentru a se „obișnui” cu intensitatea crescută a experienței.) <sup>5</sup>

#### **5. Testează**

Acum, gândește-te la acea experiență. Ce simți?

A explodat?

#### **6. Ridică experiența**

O metodă alternativă pentru a duce o experiență în punctul de prag e să o ridici ca și cum ai ridica o mașină cu cricul, înălțând-o tot mai sus. Pentru a face acest lucru, ia experiența și trăsăturile cinematografice determinate sau

calitățile care o alimentează și ridică-le încontinuu.

Când atinge pragul și pocnește?

Fă asta în mod repetat, până când treci de punctul de prag, apoi oprește-te pentru câteva minute și testează.

## **7. Szvish spre un „tu” mai bogat în resurse**

După ce ai schimbat dorința compulsivă, cum este să ți-l închipui pe acel „tu” pentru care astfel de contexte nu mai reprezintă nicio problemă?

Folosește tiparul Swish pentru a trece de la vechii stimuli care determinau dorința compulsivă către stări noi și pline de resurse.

## **40. Tiparul de transformare a greșelilor în învățăminte**

(Primul dintre cele două tipare de gestionare eficientă a greșelilor)

### **Concept**

Așa cum se întâmplă cu diferite tipare obsesiv-compulsive, uneori cădem în mod repetat în „aceleași vechi tipare”. Nu am învățat nimic? Poate că nu. Poate că tocmai aici e problema. În loc să *învățăm* din greșeli, **ne** cheltuim energia mentală-și-emoțională luptându-ne cu ele. Poate că **ar** trebui să acceptăm greșeala, să învățăm din ea și apoi să ne eliberăm **de** ea. Este posibil acest lucru? Uneori, ne organizăm gândirea, **emoția și** comportamentul pentru a atinge un rezultat, apoi cădem pur **și simplu** într-un tipar repetitiv, irațional. Dacă tiparul a funcționat fie chiar și parțial, nu îl aducem la zi. Nu îl mai testăm în

raport cu realitatea. (Sursa: Dilts, Smith și Hallbom; acesta este primul dintre cele două tipare pe acest subiect – a se vedea tiparul 74 pentru cel de-al doilea.)

### *Tiparul*

#### ***1. Identifică tiparul utilizat excesiv***

Ce tipar sau grup de răspunsuri negative experimentezi în mod repetat?

Ce lucru de care nu ai nevoie ți se întâmplă mult prea des?

Ce comportament sau tipar nociv pentru tine se manifestă încontinuu?

Listă de variante: recăsătorirea cu același gen de om; împrietenirea cu un alt alcoolic; concedierea repetată; jignirea oamenilor; urmărirea unui scop și renunțarea la el într-un moment decisiv.

#### ***2. Descoperă convingerile limitatoare care susțin tiparul și îl mențin în funcțiune***

Ce convingere sau convingeri limitatoare ai dezvoltat care contribuie la acest tipar sau îl susțin?

Crezi că te străduiești atât de mult, încât ignori adesea contextul?

Crezi atât de mult în iubire, în relații, în a le acorda oamenilor a doua șansă etc., încât faci mereu aceleași greșeli?

#### ***3. Identifică o experiență cu o structură similară***

Ce experiență neplăcută sau negativă este similară acesteia în ceea ce privește structura?

Ce experiență negativă poți selecta?

#### ***4. Compar-o cu scenariul cel mai rău posibil***

Ce simți când compari experiențele negative cu ceva și mai rău care s-ar fi putut întâmpla, dar nu s-a întâmplat?

Ești recunoscător că tot ce s-a întâmplat a fost doar atât și că nu a fost ceva mai grav?

#### ***5. Explorează efectele secundare pozitive***

În ce fel experiența negativă a cauzat sau a contribuit la ceva pozitiv care a avut loc ulterior?

Este posibil ca unele dintre cele mai bune lucruri din viața ta să nu se fi întâmplat niciodată fără aceste evenimente aparent negative?

#### ***6. Găsește intențiile pozitive din spatele evenimentelor negative***

Care a fost sau care este intenția pozitivă din spatele evenimentului negativ?

Care au fost sau care sunt o parte dintre intențiile pozitive ale unora dintre oamenii implicați?

Ce lucru valoros pentru ei încercau să facă?

**7. Găsește semnificațiile pozitive ale evenimentelor negative** întrucât un eveniment poate însemna ceva negativ la un anumit nivel și ceva pozitiv la un alt nivel, care au fost câteva dintre semnificațiile pozitive ale acestui eveniment?

E posibil ca tu să fi rezolvat deja problema pe care o experimentezi la un nivel?

Dacă ai rezolvat-o deja la un alt nivel, care este acea soluție?



## **8. Reeditează**

Imaginează-ți că te întorci în trecut, înainte să se fi întâmplat toate aceste evenimente negative, și că le re trăiești utilizând înțelegerile pozitive pe care le-ai dobândit prin acest proces și oricare alte înțelegeri pe care le ai acum. Cum este când le reeditezi aplicând acele înțelegeri și acele resurse?

9. Salvează, trimite în viitor și ieși în timp ce îți imaginezi că pătrunzi în acel loc din interiorul tău unde păstrezi informațiile și înțelegerile, înmagazinează aceste învățăminte și marchează-le drept învățăminte noi, astfel încât să le poți **accesa** cu ușurință oricând, în viitor. Îți aparțin aceste învățăminte?

Le-ai trimis în viitor pe linia ta temporală?

## **41. Compulsiunea voluntară: tiparul ciocolatei Godiva**

Concept în acest tipar, realizăm o conexiune între unele sentimente foarte puternice, compulsive chiar, și comportamente pe care dorim să le continuăm și pentru care ne trebuie un plus de motivație. Acest tipar este util în special pentru a instala dorința de a face acele lucruri pe care știm că ar trebui să le facem, dar pe care nu prea ne trage inima să le facem. Cu această tehnologie, ne putem schimba sentimentele și motivația. (Sursa: Richard Bancher)

### *Tiparul*

#### **1. Identifică o compulsiune**

Față de ce anume te simți grozav de entuziasmat sau simți o dorință compulsivă doar

când te gândești la acel lucru?

Ce anume îți stârnește o dorință nestăvilită?

Listă de variante: când mănânci o ciocolată delicioasă (ciocolata Godiva), când savurezi cea mai mare plăcere a ta, când vezi pe jos o bancnotă de o mie de dolari etc.

## **2. Vizualizează cum practici acea compulsiune**

Ce simți când îți amintești experiența intens și pe deplin și te asociezi întru totul în acea amintire, astfel încât să pășești în acel film?

Cum te determină și te constrânge să o experimentezi din nou?

Când îți amintești asta și intri imediat în acea stare simțindu-te foarte motivat, ai *Imaginea 1*.

3. Identifică o experiență dorită în legătură cu ce anume ai vrea să ai un sentiment compulsiv mai puternic?

Ce experiență ai vrea să trăiești într-un mod irezistibil?

Cât de ușor îți poți permite să o vizualizezi și să te imaginezi făcând acel lucru?

Când ai această imagine disociată, ai *Imaginea 2*.

## **4. Verifică ecologia**

Faptul că „simți o dorință nestăvilită față de această activitate” va funcționa în beneficiul tău sau te-ar ajuta să ai o viață mai bună?

Ți-ar permite să fii mai bogat în resurse, mai eficient și mai productiv?

Te-ar face o persoană mai puternică?

## **5. Fă conexiunea între cele două imagini**

Cu *Imaginea 2* în spatele *Imaginii 1*, privește

*Imaginea 1* astfel încât să vezi activitatea compulsivă ca și cum ar fi în spatele *Imaginii 2* (care este imaginea activității dorite).

Ești capabil acum să vezi aceste două imagini interconectate? *Imaginea 1* se află în față, iar *Imaginea 2*, în spatele ei?

6. Utilizează legătura dintre cele două imagini în timp ce faci rapid un mic orificiu în centrul *Imaginii 2*, realizează-l astfel încât să poți vedea prin el *Imaginea 1*. O vezi?

Acum, foarte, foarte repede, lărgeste orificiul cât de mult este nevoie pentru ca *Imaginea 1* să treacă prin el și să acopere *Imaginea 2*, astfel încât să simți entuziasmul specific acelei prime imagini irezistibile.

Cum este?

### **7. Inversează și repetă**

Acum, în timp ce păstrezi toate sentimentele pozitive, micșorează orificiul cât de repede poți.

Repetă procesul de cel puțin trei ori. Cum este?

Repetă de câte ori este necesar, până când gândul la acea activitate devine complet asociat cu sentimentele dorite.

### **8. Testează, verifică ecologia și trimite în viitor**

Acum, gândește-te la lucrul pentru care vrei mai multă dorință, mai multă atracție și mai multă motivație. Ce se întâmplă?

Îți place asta? Este ecologic?

Ești pe deplin aliniat cu asta?

## 42. Tiparul pentru luarea deciziilor

### *Concept*

Uneori, când încercăm să luăm o decizie în legătură cu ceva, ne este greu să ne hotărâm. În acel proces, experimentăm indecizia. Spunem și „da”, și „nu”. Pendulăm de la una la alta. Dar, întrucât procesul de luare a unei decizii presupune să ne folosim reprezentările și cadrele, pentru a lua decizii mai bune rezultă că trebuie să recurgem la reprezentările și sistemele senzoriale adecvate – și să utilizăm succesiunea cea mai eficientă. În general, multora ne este greu să „simțim” o alegere bună ori să luăm o decizie bună fără să comparăm vizual alternativele.

La nivel lingvistic, o *decizie* este o nominalizare a procesului de a între alternative. Însă, pentru a pendula între alternative e necesar să trecem la un „nivel logic” superior, adică să adoptăm o meta-poziție pentru a avea o perspectivă mai amplă. Prin urmare, luarea unei decizii eficiente implică meta-niveluri sau meta-stări. Acest tipar a fost conceput pentru a ne permite să luăm decizii de o calitate superioară.

### *Tiparul*

#### **1. Identifică o zonă decizională**

Ce decizie ai vrea sau ai nevoie să iei?

Care este zona decizională și care sunt alternativele?

Ce rezultat ai vrea să obții în urma acestei decizii?

Este acel rezultat formulat corespunzător?

Ești dispus să utilizezi *tiparul rezultatelor formulate corespunzător* pentru a crea

un astfel de rezultat?

## **2. Accesează o posibilitate vizuală**

Mai întâi, permiteți să vezi o posibilă decizie și soluția care decurge din ea.

(în timp ce faci această sugestie, fa un gest cu mâna în dreapta persoanei, în sus, și asigură-te că persoana te urmărește vizual.)

Vezi acea posibilitate? Cât de clară este acea alegere?

3. Meta-comentează în legătură cu opțiunea în timp ce te gândești la acea alternativă posibilă, ce sentimente sau gânduri îți trec prin minte?

Ce reacție îți stârnește această opțiune? Ce crezi despre ea?

Cum se potrivește ea cu valorile, convingerile, înțelegerile tale etc.?

(în timp ce spui asta, gesticulează în jos și spre dreapta pentru a clici ta sentimente sau gesticulează în sus către o meta-poziție pentru concepte superioare.)

## **4. Accesează un răspuns kinestezic**

Cât de mult simți că îți place opțiunea sau consideri că este adecvată? Ce simți în legătură cu asta?

## **5. Accesează o altă reprezentare vizuală, meta-comentează și obține un al doilea răspuns kinestezic**

Elicitează un al doilea set de răspunsuri pentru a doua, a treia și pentru următoarele alternative.

În timp ce te gândești la o altă posibilitate, la o altă alegere pe care ai putea să o faci, cum ți-o

reprezinți vizual? Ce crezi despre ea? Ce simți față de ea?

Fă aceasta în mod repetat, până când iei în considerare toate opțiunile importante și nu îți mai vine în minte nicio altă alegere. 6.7<sup>6</sup>

Ești pe deplin aliniat cu ea?

Există vreo parte din tine care obiectează față de luarea acestei decizii?

Ești capabil să integrezi în opțiune toate obiectiile?

Ce preț vei plăti pentru această alegere?

Ce preț ai plăti pentru altă alegere?

## ***8. Detectarea și remedierea disfuncțiilor acestui proces***

Dacă niciuna dintre soluțiile taie nu pare adecvată, contactează-ți partea creativă pentru a genera mai multe opțiuni noi.

### **43. Tiparul plăcerii**

#### *Concept*

*Plăcerea* diferă de *fericire* și de *bucurie*, așa cum o stare primară diferă de o meta-starc. Plăcerea, ca experiență a unei stări primare, operează ca o **funcție** a simțurilor noastre – plăcerile imaginilor, sunetelor, senzațiilor, mișcărilor mirosului și gustului. De aici, trecem la un nivel superior și experimentăm bucuria sau fericirea *despre* acea plăcere (**plăcerea unei plăceri**).

**Pentru a** experimenta *plăcerea*, avem nevoie

---

<sup>6</sup> Trimite în viitor

în timp ce selectezi soluția optimă, pășește în ea și imaginează-ți ci o experimentezi, utilizând-o, imaginându-ți cum înaintezi în viitor având această soluție. Ce simți?

doar de echipamentul **senzorial al** ochilor, urechilor, nasului, pielii etc. Noi experimentăm **plăcerea pur și** simplu ca pe un stimul al receptorilor noștri senzoriali. Prin **contrast**, pentru a simți *bucuria*, avem nevoie de conștiință sau „**minte**”. Avem **nevoie** de gânduri-și-sentimente plăcute, care să confirme imaginile, **sunetele**, senzațiile, gustul și mirosurile noastre. Tocmai de aceea **bucuriile noastre** diferă atât de mult. Ne deosebim prin felul în care ne raportăm **la propria** experiență senzorială. Tu îi dai semnificații plăcute; altcineva **o consideră** plictisitoare, monotună, neplăcută, josnică și respingătoare.

**Structura** fericirii presupune să asociem „gânduri fericite” cu o anumită **plăcere**. Aplicăm acel gen de gânduri altor gânduri. Din acest motiv, **putem învăța** să ne simțim „fericiți” în legătură cu aproape orice. Fericirea **rezultă nu** din experiențe de nivel primar, ci din *capacitatea de a*, de a sesiza valoarea, de a acorda o anumită însemnătate, de a da unui lucru mai multă importanță și semnificație. Cu cât acordăm mai multă semnificație unei experiențe, cu atât aceasta devine mai plăcută și mai aducătoare de bucurie – și o experimentăm ca atare. Această tehnologie funcționează bine pentru orice persoană incapabilă să se bucure de experiențele vieții și, în special, de cele aducătoare de plăcere.

*Tiparul*

**1. Alcătuiește o listă a „plăcerilor”.**

Ce te face fericit? Alcătuiește o listă cu toate

lucrurile care îți produc o adevărată plăcere.

Ai inclus în ea tot ce îți dă senzația de bucurie, fericire, entuziasmai plăcere?

„Ce îmi place să fac, să experimentez, să văd etc. este...”

## ***2. Alege ceva care îți produce plăcere***

Pe care ai vrea să-l folosești pentru a explora propria structură a plăcerii?

Întrucât vrem să îl folosim pentru a elicită structura fericirii, mai întâi testează-l, pentru a te asigura că este un referent senzorial. Poți să-l vezi, să-l auzi, să-l simți ori să-l gusti?

Listă de variante: când faci o baie fierbinte, când admiri un apus de soare, când te joci cu un pisoi, când citești o carte, când dansezi, cânti, vezi o priveliște frumoasă, când asculți muzică etc.

## ***3. Descoperă-ți matricea plăcerii***

Când ai o stare primară de „plăcere”, relaxează-te și oferă **cât de** multe răspunsuri care îți vin în minte pentru următoarele întrebări:

Ce semnificație pozitivă de valoare și însemnătate acorzi acesta **plăceri**?

În ce mod este ea semnificativă pentru tine?

Care este plăcerea pe care o obții din această plăcere?

Schițează meta-nivelurile semnificațiilor tale despre acea **plăcere** desenând un cerc pentru a indica plăcerea de stare primară **cu fiecare** strat de plăcere pe care îl conține.

## ***4. Continuă să urci nivelurile meta-plăcerilor***

Repetă de fiecare dată întrebarea,



formulând-o în diferite moduri, pentru a identifica semnificațiile plăcute de nivel superior:

Ce semnificații pozitive îi acorzi?

În ce mod are ea valoare pentru tine?

Ce semnificație are pentru tine?

Ce plăcere de nivel superior obții din această plăcere?

5. Apreciază gestaltul în timp ce ieși din propria matrice a plăcerii, observă toate semnificațiile, convingerile și stările pe care le-ai generat în legătură cu acea plăcere inițială. Apreciezi pe deplin felul în care generează atâta plăcere pentru tine?

Conștientizezi că ai atâtea semnificații care generează acea plăcere? Îți explici acum energia, motivația și forța acestei plăceri?

Acum știi de ce îți oferă atâta plăcere?

## ***6. Propagă în jur plăcerea de nivel superior***

Pășește în cea mai înaltă stare de meta-plăcere, astfel încât să o poți accesa pe deplin și instruiește-ți corpul să o experimenteze și mai intens. Îți place asta?

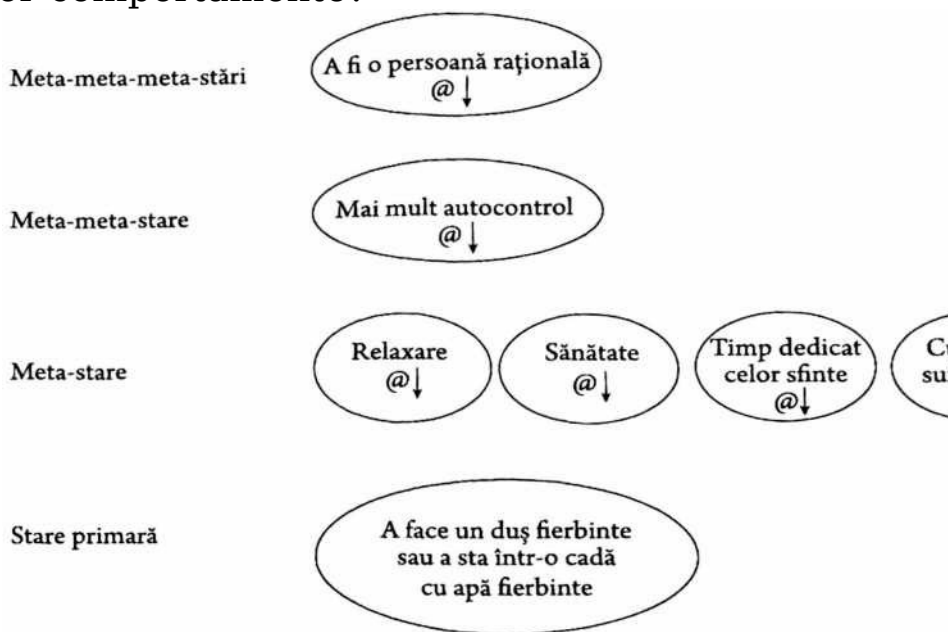
Când devii pe deplin conștient de aceste semnificații superioare ale plăcerii și îți imaginezi că aplici această stare perceptuală și altor activități zilnice, în ce fel se transformă activitățile tale zilnice? Îți place?

Ce alte activități senzoriale zilnice poți folosi pentru a ancora această stare de nivel superior?

Imaginează-ți că te afli în această stare într-un anumit context făcând X. Dacă ai avea această stare, exact așa cum o vrei tu, în ce fel ar

determina și/sau ar transforma experiența ta de...  
(muncă, relaționare, învățare etc.)?

**Te** ajută să propagi plăcerea și să o asociezi  
și altor comportamente?



**Figura 6.3. Structura pe meta-niveluri a „plăcerii”.**

#### **44. Tiparul de reducere a plăcerii**

##### ***Concept***

Capacitatea noastră de a accesa stări de plăcere și de a le atașa ca meta-stări sau cadre pentru alte stări ne oferă posibilitatea de a transforma orice stare într-o meta-plăcere. Oamenii pot chiar să simtă plăcere din durere, așa cum se întâmplă în masochism. De asemenea, putem ajunge să experimentăm prea multă plăcere în legătură cu diferite lucruri *Neuro-semantică semnificațiilor* noastre, încorporată în *neurologia* noastră, își poate pierde echilibrul.

Aceasta se întâmplă atunci când investim fumatul, consumul de alcool, mâncatul, jocurile de noroc, cumpărăturile, munca și multe alte lucruri cu prea multă semnificație. În acel punct, experiența capătă o încărcătură semantică. Ulterior, folosim astfel de comportamente sau experiențe pentru a declanșa „*fericirea*” chiar și atunci când, pe termen lung, trebuie să plătim prețul prin diverse forme de nefericire.

Tiparul de eliminare a plăcerii utilizează *tiparul plăcerii* pentru a identifica plăcerile utilizate excesiv și structura acestor plăceri. Începeți acest tipar, așa cum ați făcut pentru *tiparul*, cu o plăcere senzorială de stare primară, dar, de data aceasta, cu una pe care vreți să o reduceți. Acest tipar a fost conceput pentru a ne ajuta să acordăm mai puțină plăcere unei anumite experiențe. El funcționează în cazul dependențelor, obsesiilor și viciilor legate de unele plăceri de care ne folosim în exces și care subminează alte valori importante din viața noastră.

Cu acest tipar puteți sorta și separa plăcerile primare de meta-plăceri (bucurii). Puteți descoperi acele semnificații neuro-semantice care vă determină comportamentele și puteți schimba acea structură, astfel încât să acționeze în beneficiul vostru. Utilizați acest tipar pentru a vă intensifica stările fericite și pentru a diminua acele plăceri care vă răpesc energia.

*Tiparul*

### **1. Identifică plăcerea nedorită**

Ce activitate, comportament sau experiență

simți ca pe o plăcere, cel puțin la un anumit nivel, dar care știi că îți subminează sănătatea și starea generală de bine?

Listă de variante: fumatul, mâncatul în exces, consumul de alcool, calea minimei rezistențe, mânia, cumpărăturile etc.

## ***2. Identifică nivelurile de meta-stare ale semnificației***

Ce semnificație o conduce?

Ce semnificație pozitivă de valoare și importanță conferi acestei plăceri?

Schițează o diagramă a plăcerilor primare și a meta-plăcerilor – scara de stări din ce în ce mai înalte care creează o scară a meta-stărilor.

## ***3. Repetă meta-întrebările pentru a obține întreaga structură***

De ce este importantă pentru tine?

Ce face pentru tine? Ce obții din ea?

Când obții acea plăcere, ce simți? Ce gândești?

Care sunt semnificațiile pozitive pe care le obții din acea plăcere?

## ***4. Apreciază gestaltul de bucurie***

Când te retragi și observi toate semnificațiile, convingerile și stările care *determină* această plăcere nedorită, ce înțelegeri ai în legătură cu modul în care această plăcere a ajuns să aibă atâta putere asupra ta?

Simți structura și modul de operare al acestei plăceri nedorite?

## ***5. Elimină plăcerea, îndepărtând semnificațiile și valorile care o transformă***

## ***Într-o meta-plăcere***

Când îmi așez mâna peste un set de semnificații de meta-nivel în acest fel (acoperă una dintre scările meta-stărilor), plăcerea dispare?

Dar ce zici despre această linie a meta-plăcerilor? Dacă elimini această linie a meta-stărilor, bucuria se reduce?

Ce linie a semnificațiilor de meta-nivel trebuie să elimini pentru a reduce forța acestei plăceri?

Câte semnificații trebuie să elimini pentru ca ea să înceapă să existe doar așa cum „este” la nivel primar? De exemplu: să mănânc pentru a fi sănătos și a mă hrăni, nu pentru confort; să golesc mânia de stres; să înving singurătatea etc.

Cum ar fi dacă nu ar însemna asta?

### ***6. Trimite în viitor eliminarea plăcerii***

Imaginează-te pe deplin angajat în plăcerea primară – de exemplu, plăcerea de a mânca –, apoi auzi-te spunând:

„Aceasta este *doar* mâncare. Ea îmi hrănește trupul – o plăcere de moment, dar nimic mai mult. Refuz să îi confer prea multă semnificație. Dacă o iubesc prea mult, văd straturi de grăsime urâtă cum se acumulează în zona taliei”. (Atașează rzdplăceri care funcționează pentru tine.)

7. Accesează pe deplin cele mai înalte stări de meta-plăcere în timp ce pășești în acea semnificație de nivel superior, te afli acolo pe de-a-ntregul?

Când pășești în această stare și o experimentezi pe deplin, *conștînză* că poți face asta fără să te mai angajezi în acel

comportament I Acum, lasă-ți partea creativă să identifice alte comportamente care îți vor permite să experimentezi această semnificație de meta-nivel» viața de zi cu zi.

### **8. Trimite în viitor și testează**

Când îți imaginezi că pășești în viitor cu această nouă orientare, îți place asta?

Vrei să o păstrezi?

Ți-ar îmbunătăți ea sănătatea, viața, ți-ar da mai multă energie etc.? Ești pe deplin aliniat cu ea?

## **45. Tiparul distrugerii sinesteziilor limitatoare**

### *Concept*

Uneori, ne reprezentăm informația combinând, amestecând și unind mai multe modalități. Când combinăm două sau multe simțuri, numim aceasta fuzionare, cuplare sau sintetizare a unei Acest termen se referă la o *suprapunere* a văzului, auzului, a simțului tactil, olfactiv etc. Sinesteziile stau la baza multor exprimări ale creativității și geniului, dar pot să creeze și probleme. De exemplu, când o persoană vede sânge și, în mod automat, simte frică, acea persoană are o sinestezie V-K (văz-simț). De asemenea, sinestezia poate să amplifice amintirile traumatice.

Următorul tipar oferă o metodă pentru a distruge astfel de sinestezii. Scopul nostru e să adăugăm în asemenea contexte variante de comportament prin crearea unor noi tipare de răspuns. În felul acesta se mărește flexibilitatea persoanei și se adaugă rapid și ușor resurse de

bază. Această tehnologie ne permite să adăugăm diferite caracteristici neurologice la sinesteziile existente. (Sursa: Hallbom)

### *Tiparul*

1. Identifică un context problematic în ce context experimentezi o problemă? în legătură cu cine? Când apare? Unde?

### ***2. Accesează, ancorează și calibrează problema***

**Când** accesezi comportamentul și starea legate de acea problemă, ancorează-le într-un anumit loc de pe podea.

Când faci asta, ai observat fiziologia, respirația, semnalele de accesare vizuală, tonul vocii etc. din acea stare problematică? Nu uita să calibrezi.

### ***3. Identifică și pășește într-un spațiu plin de resurse***

Ce resursă ar face ca problema să nu mai fie necesară?

Ce resursă ar împiedica problema să apară?

În timp ce accesezi acea resursă, pășește în ea și ancorează-o într-un alt loc de pe podea.

Calibrează din nou la schimbările care relevă factorii acestei stări.

4. Pășește din nou în spațiul problemei în timp ce rememorezi situația problematică, adoptă pe deplin fiziologia stării pline de resurse – inclusiv vocea, respirația și postura. Continuă să menții imaginea problemei în timp ce operezi schimbările fiziologice.

### ***5. Adăugarea de opțiuni***

Adaugă acestei stări pline de resurse un digital-auditiv și o construcție vizuală printr-o atingere ușoară pe piciorul stâng și lipind de bărbie un deget al mâinii drepte. În timpul acesta, privește în sus și spre dreapta, spunând „Mmm”, ca și cum te-ai gândi la ceva profund. Făcând asta, pășește în spațiul resursei.

### ***6. Verifică toate reprezentările***

Acum, gândește-te la problemă și plimbă-ți privirea prin toate pozițiile de accesare urmând conturul cifrei 8, pornind întotdeauna de la centru și mergând sus. Apoi inversează direcția, mergând tot de la centru în sus.

7. Testează și verifică ecologia întrerupe starea și testează pentru a vedea dacă ai o altă reacție față de problemă.

Verifică ecologia pentru a determina dacă există vreo parte de-a ta care să obiecteze la folosirea acestei alegeri bogate în resurse.

## **46. Tiparul arhivării amintirilor**

### ***Concept***

Uneori, problemele pe care le experimentăm sunt create de lucrurile pe care ni le amintim și de modul în care ni le amintim. Codificăm amintirile în așa fel încât ele continuă să ne tortureze cu imagini și sunete neplăcute, amintindu-ne să ne simțim rău, vinovați, dezorientați ș.a.m.d. O modalitate de a *dezamorsa* astfel de amintiri e să extragem din ele învățăminte pozitive și să le stocăm în biblioteca noastră interioară, ca noi puncte de referință. (Sursa: Dr. Maralee Platt)

### ***Tiparul***

#### ***1. Identifică o amintire***



Ce experiență sau amintire traumatică nu-ți dă pace încă?

Ce amintire sau amintiri creează interferențe în interiorul tău?

## ***2. Identifică trăsăturile cinematografice***

Cum ți-ai codificat amintirea din perspectiva trăsăturilor ei cinematografice?

Care sunt principalele „submodalități” ale felului în care ți-o amintești (color sau alb-negru, imagine statică sau film etc.)?

## ***3. Creează și lucrează cu o reprezentare simbolică***

Când examinezi cadrele amintirii tale și lași un cadru al filmului să reprezinte întreaga experiență, ce se întâmplă?

Care este reprezentarea simbolică a întregului?

În timp ce îi permiți acum să devină o reprezentare simbolică, împinge acea imagine până la orizontul percepțiilor tale și transform-o într-o imagine alb-negru. Acum îl vezi în imagine pe acel „eu mai tânăr”. În timpul acesta, micșorează imaginea din ce în ce mai mult, până când ajunge la dimensiunea unui diapozitiv. În acel moment, plasează un cadru în jurul ei. Ai făcut asta?

## ***4. Tratează-o ca pe o amintire de la care ai de învățat***

Acum, imaginează-ți că întinzi mâna stângă, iei diapozitivul și îl pui în stânga ta. (Inversează dacă persoana respectivă își stochează amintirile în partea dreaptă.)

Cu cadrul așezat în stânga ta, începe să extragi din el toate învățămintele pe care ți le oferă pentru viitorul tău. Nici măcar nu trebuie să știi în mod conștient ce conțin aceste învățăminte; poți să le reprezinți metaforic sau simbolic. În timp ce faci asta, începe să așezi învățămintele în biblioteca ta interioară.

### ***5. Stocheaz-o ca pe o amintire valoroasă***

Acum, cu mâna stângă, împinge cadrul în spatele tău, astfel încât sistemul tău minte-corp-emoție să știe că experiența a trecut și că nu mai există... știind că aceasta îți va permite să lași în spate trecutul.

### ***6. Generalizează procesul***

Acum poți cere subconștientului să creeze cadre similare din toate amintirile care au legătură cu incidentul dureros și să le plaseze în stânga ta, pentru a fi stocate.

Ai continuat acest proces până când s-a generalizat, astfel încât să fie ca un șablon pentru modul în care gestionezi vechile amintiri dureroase?

### ***7. Înlocuiește cu amintiri fericite***

Prin contrast cu amintirile tale dureroase, ce experiențe fericite poți să înregistrezi pe bandă video, color și cu coloană sonoră?

În timp ce le identifice și le așezi în dreapta ta, folosește-ți mâna dreaptă pentru a le împinge în spate, știind că s-au terminat și capot sta acolo... într-un loc pe care îl poți accesa cu ușurință, ori de câte ori vrei.

*Alte tipare pentru stările emoționale*

## **21. Tiparul reimprimării**

## **64. Tiparul iertării**

### **11. Tiparul prăbușirii ancorelor**

#### **Rezumat**

— Ca model cognitiv-comportamental, în NLP noi considerăm *emoțiile* ca fiind ceva derivat și holistic, nu fundamental sau elementalist. Acest punct de vedere diferă în mod radical de terapiile emoționale. Emoțiile sunt o combinație între kinestezia corpului (sentimentele) și gândurile evaluative (convingeri, valori, evaluări, judecăți de nivel superior etc.). Întregul Gestalt de gânduri și sentimente generează o stare emoțională (minte-corp).

— Emoțiile, asemeni comportamentelor, rezultă dintr-o stare de conștiință minte-corp. Adresându-se *părților componente* ale reprezentărilor interne (inclusiv kinestezia), NLP-ul oferă tipare pentru schimbarea, transformarea, amplificarea și reducerea emoțiilor. Cu acest model, putem descompune direct structura emoțiilor. Astfel, nu e nevoie să mai cerem oamenilor să „simtă sentimentul” în mod repetat, până când scapă de el. În NLP, nu mai trebuie să urmărim istoricul emoțiilor pentru a le putea gestiona eficient.

#### **Capitolul 7**

##### **Limbajul**

### **Tipare ca să comunici cu precizie, claritate și forță**

Cum vorbim despre lucruri și *formele de limbaj* pe care le folosim ca să definim, să descriem și să ne reprezentăm simbolic

experiențele influențează decisiv modul în care experimentăm viața. Totodată, acești factori guvernează *calitatea* experiențelor noastre și eficiența în tot ce facem.

Cum se explică faptul că *limbajul* are în viața noastră un rol atât de important și la atâtea niveluri?

**De ce** limbajul nostru are un asemenea efect?

**Care este** explicația?

**Explicațiile** sunt mai multe. În primul rând, *când folosim, stabilim cadre*. Fixăm cadre de referință care ne organizează „realitatea” (modele **despre lume**, paradigme, viziuni asupra lumii sau matrice).

**Alfred** Korzybski, fondatorul Semanticii Generale, și-a aplicat cunoștințele **de** inginerie pentru a analiza sistemul uman minte-corp. El a ajuns **la concluzia** că în sistemul nervos al omului limbajul funcționează ca o **hartă sau** un plan. Ca sistem simbolic, limbajul în sine nu este teritoriul **și nu este** totuna cu teritoriul. El doar reprezintă și ține locul teritoriului. **Korzybski a** descris reprezentarea neurologică a creierului și a sistemului **nostru nervos** ca fiind o *abstractizare*. Cu alte cuvinte, ca să stabilim un **raport cu lumea**, noi *abstractizăm* pentru a crea un facsimil sau o hartă a **lumii**. **Apoi** folosim acea hartă pentru a ne croi drumul prin viață.

**Folosindu-ne** sistemul nervos, noi creăm mai întâi *hărți neurologice*. **Crearea** de hărți la acest nivel al experienței noastre formează

**inconștientul nostru** cognitiv. La un nivel superior, el include hărțile noastre senzoriale, vizuale, auditive și kinestezice. De la ele, continuând să abstractizăm, dezvoltăm limbajul ca un adevărat sistem de simboluri al hărților de reprezentare senzorială (filmele noastre mentale). La acest nivel, cuvintele *simbolizează* abstractizările precedente și fac referire la ele.

Ei, și ce-i cu asta? Dacă nu ne raportăm la lume în mod direct, ci indirect, prin intermediul unor hărți mentale de niveluri diferite, atunci reprezentările false (reprezentările care nu corespund realității) și structurile de limbaj ne vor induce în eroare, ne vor direcționa greșit energiile și ne vor împiedica să ne acordăm la realitate. Pentru a descrie o acordare deficitară la realitate, Korzybski a folosit termenul de „alienare” (*umane*). De asemenea, Korzybski consideră că sursa principală a alienării omului este rezultatul structurii aristoteliene a limbajului pe care am moștenit-o de-a lungul secolelor și mileniilor. Pentru a analiza această deficiență, cartea sa intitulată „Science and Sanity” (1993/1994) prezintă un mod cu totul nou, funcțional, dinamic și non-aristotelic de a exprima lucrurile cu ajutorul limbajului. Așa a început ceea ce el avea să numească *pregătire neuro-lingvistică*.

De la formulările de început ale lui Korzybski, numeroși autori au adus în atenția publicului tehnologiile lui lingvistice (sau „procedeele extensive”): S.I. Hayakawa, Gregory Bateson, Noam Chomsky, Abraham Maslow, Karl Pribram, Jérôme Bruner – pentru a numi doar o

parte dintre ei. Bandler și Grinder au utilizat, și ei, formula de bază a Semanticii Generale. În prima lor carte NLP, „The Structure of Magic”, ei citează fundamentul cognitiv al lui Korzybski:

„O hartă *nu este* teritoriul pe care îl reprezintă, dar, dacă este corectă, ea are o *structură similară* cu cea a teritoriului, deci este utilă. [...] Dacă reflectăm asupra limbajelor noastre, vom descoperi că, în cel mai bun caz, ele trebuie considerate *doar hărți*. Un cuvânt *nu este* obiectul pe care îl reprezintă; limbajele arată tocmai această auto reflexivitate specială, aceea că noi putem analiza limbajele prin mijloace lingvistice. [...] în mod necesar, limbajele învechite ale hărților ne conduc la dezastre semantice, întrucât impun și reflectă structura lor nenaturală. [...]

Cum cuvintele *nu sunt* obiectele pe care le reprezintă, structura și *doar structura* e singura legătură care conectează procesele noastre verbale cu datele empirice. [...] Toate limbajele au o anumită structură [...] în mod inconștient, citim în lume structura limbajului pe care îl folosim”, (pp. 58 – 60)

### **Verbalizăm pentru a ne păstra sănătatea psihică**

Ceea ce noi numim *psihoterapie* implică, în esență, o *conversație*. Vorbind despre experiențele noastre (nivel primar sau stare primară) și despre hărțile mentale ale experiențelor noastre (meta-niveluri), elicităm sau creăm efecte terapeutice. Simțim o clarificare a minții, o exprimare a sentimentelor noastre, ne angajăm în rezolvarea

problemei, dezvoltăm intuiții și înțelegeri, experimentăm o validare a propriei persoane etc. Verbalizarea eficientă face toate aceste lucruri – și multe altele.

Cu un secol în urmă, Anna O., o pacientă a lui Sigmund Freud, numea procesul psihoterapiei „*vorbirea care vin*”. De atunci, conversația terapeutică a căpătat un rol important pentru a-i ajuta pe oameni să-și revină dintr-un impas și să trăiască o viață mai bună. Odată cu George Miller și cu apariția mișcării cognitiv-psihologice (1956), am înțeles că putem să *vindecăm* oamenii prin limbaj, dar și că limbajul poate să rănească oamenii, să le provoace suferință, să le provoace daune și să-i traumatizeze. Ellis și Beck au popularizat forța *distorsiunilor cognitive* care se manifestă în structurile iraționale ale limbajului: afirmațiile cu „trebuie”, „ar trebui”, „este groaznic”, „este catastrofal”, personalizarea, dramatizarea ș.a.m.d.

Inițial, NLP-ul se axa pe forța limbajului terapeutic. Bandler și Grinder au analizat două personalități marcante din domeniul terapeutic (Fritz Peris și Virginia Satir) care „doar spuneau cuvinte” și comunicau excelent atât verbal, cât și non-verbal. În felul acesta, acești terapeuți-vrăjitori făceau ceva care semăna a „magie”. Prin modul în care vorbeau și interacționau cu oamenii, clienții lor ajungeau la înțelegeri noi, aveau emoții mai sănătoase și mai puternice, iar comportamentele și acțiunile lor deveneau mai eficiente, reușind astfel să realizeze ce și-au propus.

Analizând și modelând comportamentul lingvistic al celor doi și al altor terapeuți de succes, Bandler și Grinder au dezvoltat meta-modelul limbajului în terapie, codificat în cartea lor „The Structure of Magic”, voi. Îșili (1975 și 1976). Ei au formulat douăsprezece distincții lingvistice pe care le foloseau pentru a indica felul în care limbajul unei persoane scoate la suprafață o hartă construită necorespunzător. În timp ce modelau terapeuții-vrăjitori, Bandler și Grinder au observat distincțiile lingvistice la care erau atenți terapeuții la clienții lor și la care reacționau când clienții își povesteau întâmplările. Acești vrăjitori păreau să aibă și un mod de a „provoca” sau de a pune sub semnul întrebării aceste distorsiuni, generalizări și omisiuni, în așa fel încât să ajute clientul să recupereze informații valoroase și să-și reprezinte pe hartă înțelegeri mai corecte și mai precise.

Meta-modelul a rezumat într-un mod simplu tiparele de bază folosite de Satir și Peris în interacțiunea terapeutică pe care o aveau cu clienții. Meta-modelul evidențiază structurile lingvistice abordate de ei și oferă *întrebări* specifice pentru a pune în discuție modul în care își construiește harta o anumită persoană. Aceste întrebări referitoare la experiența unei persoane și la modul în care și-o exprimă prin limbaj îi permit acelei persoane să „pătrundă din nou” în referințele sale interne și, folosind noile înțelegeri, să-și refacă harta în moduri mai utile și mai adecvate. Reconectând persoana cu propria experiență amintită, i se oferea un context în care



putea să creeze o hartă mai adecvată și mai eficientă. Procedând astfel, oamenii constatau că lumea lor mental-cognitivă se extinde, fapt ce le transforma ulterior emoțiile și comportamentele.

Limbajul și modul în care utilizăm limbajul sunt esențiale în psihoterapie, însă la fel de important este limbajul și în afaceri, în relațiile personale, în negociere, sănătate, drept, educație ș.a.m.d. Tiparele din acest capitol rezumă *tiparele lingvistice* din NLP Aici veți găsi „structura magiei” (Bandler și Grinder, 1975) și câteva dintre secretele magiei (Hali, 200 la). Această tehnologie a limbajului ne permite să conferim mai multă acuratețe hărților noastre mentale. Ne ajută să devenim mai eficienți și mai conștienți de modul în care utilizăm limbajul. Și ne oferă modalități performante de a ne exprima prin limbaj și de a-i ajuta pe alții să se exprime astfel.

## **47. Tiparul meta-modelării**

### ***Concept***

Când vorbim, noi producem ceea ce modelul lingvistic al gramatici transformazionale (Chomsky, 1965) numea afirmații ale „structurii de suprafață”. Acestea sunt afirmațiile pe care le folosim în vorbire și care rezultă din *transformarea* „semnificațiilor” noastre mai adânci și mai extinse extrase din numeroase abstracții anterioare. Acea semnificație a fost numită „structură profundă” și se referă la un model lingvistic și neurologic mai complex, pe care afirmația din structura de suprafață încearcă să-l comunice.

Când Korzybski (1933/1994) a pus bazele

semanticii generale pornind de la distincția fundamentală dintre și *teritoriu*, el a identificat procesele prin care noi *abstractizăm* din teritoriul lumii pentru a crea straturi de abstractizări. Mai întâi, ne folosim mecanismele neurologice în timp ce datele introduse sunt transformate din câmpul electromagnetic. **I**nternalizăm acele semnale ca abstractizări neurologice în sistemul nostru nervos. Din ele, abstractizăm mereu și mereu, rezumând, eliminând, generalizând, distorsionând etc., până când creăm inițial hărți neurologice și, ulterior, hărți lingvistice ale realității. Pornind de la această înțelegere a modului în care neurologia noastră procesează informația și construiește hărți ale realității, am dezvoltat o înțelegere legată de felul în care să utilizăm și să ne gestionăm mai bine aptitudinile de reprezentare.

Conceptual, începem prin a înțelege că principalele noastre probleme sunt probleme care au legătură cu modul în care ne construim hărțile, întâmpinăm adesea probleme și situații nefericite nu pentru că lumea ar fi săracă în resurse sau oportunități, ci pentru că hărțile noastre sunt astfel. Nu avem o hartă care să ne ducă acolo unde vrem să ajungem. Ne lipsește o hartă care să ne permită să ne simțim plini de resurse. De multe ori însă, fie nu știm acest lucru, fie uităm că problema se află la nivelul reprezentării noastre, nu în lume. Ce spunem despre lume, experiențele noastre, evenimentele care au loc ni se atâ de „reale” și de evidente. Cum ar putea fi altfel?

Korzybski a numit aceasta *identificare*. Cea mai alienantă formă de identificare apare atunci

când uităm că toate gândurile, reprezentările, cuvintele noastre etc. sunt doar *simboluri* - ele sunt simboluri ale teritoriului, nu teritoriul în sine. Însă, în modul nostru de utilizare a limbajului, uităm prea ușor și prea repede acest lucru!

**Utilizând meta-modelul**, începem cu harta despre lume pe care ne-o **prezintă** cineva pe măsură ce vorbește. Îi ascultăm afirmațiile din **structura de** suprafață, apoi, prin explorare, pătrundem în acea lume.

Adresăm întrebări manifestând o atitudine de curiozitate, interes și respect. Începem prin a *ritma* persoana respectivă, astfel încât ea să se simtă validată și înțeleasă. Aceasta elicitează încredere, stabilirea raportului și transformare. În timp ce conversăm, adresând întrebări specifice, acest proces creează o stare de înțelegere reciprocă și îl încurajează pe celălalt să-și extindă hărțile personale.

Meta-modelarea se referă la *procesul ascultare și de punere în discuție* a unei hărți, a ta sau a altcuiva. Acest proces clarifică locurile din hărțile noastre care au fost construite inadecvat și determină totodată o extindere a modelelor noastre. Când este folosită în terapie, majoritatea oamenilor nu observă niciodată *meta-modelarea*. De ce? Pentru că pare o simplă „discuție”. Cei mai mulți sunt atât de prinși de încât rareori observă structura limbajului.

Cele douăsprezece distincții din figura 7.1 prezintă *meta-modelul lingvistic* al NLP-ului. Acest model utilizează cele trei procese de alcătuire a unei hărți: ștergerea/omisiunea, generalizarea și

distorsiunea. Primele distincții lingvistice suferă, în mare parte, din pricina unor factori sau trăsături importante care au fost lăsate pe dinafară sau omise. Următorul set de distincții implică generalizarea excesivă care are ca rezultat o hartă prea globală sau universală. Cel de-al treilea set de distincții conține deformări sau distorsiuni. Toate acestea demonstrează că noi ne alcătuim modelele despre lume lăsând la o parte unele caracteristici (omisiune), rezumând sau generalizând unele trăsături (generalizare) și deformând sau distorsionând alte trăsături (distorsiune).

### ***Tiparul***

1. Fii atent pentru a identifica dacă reprezentarea este vagă sau formulată necorespunzător în timp ce ascuți afirmațiile din structura de suprafață, înceară că, rămâi într-o stare de acuitate senzorială. Fă acest lucru observând dacă acele cuvinte îți permit să vezi, să auzi, să simți, să guști și să miroși semnificațiile. Pornește întotdeauna de la cuvinte, pentru a crea reprezentările pentru filmul tău interior.

Urmărind discursul, am eu o înțelegere completă a conținutului **semantic** exprimat de această persoană?

A lăsat ea ceva deoparte? (omisiune) Ce? Substantive, verbe, relații etc. nespecificate? Dacă da, întreabă.

Continuă să verifici dacă există și alte probleme (generalizări și distorsiuni).

**Tipare/Distincții**

**Răspunsuri/  
Provocări**

## ***Omisiuni:***

**1. Substantive  
nespecificate sau index  
referențial (omisiuni  
simple):**

Ei nu ascultă ce spun  
eu. Cine, în mod  
specific, nu te  
ascultă? Unde pleci?

Plec. Când?

**2. Relații nespecificate Mai bună decât  
(omisiuni comparative): Eacine?**

este o persoană mai bună. Mai bună la ce?  
în comparație cu  
cine, cu ce? în  
funcție de care  
criterii?

**3. Index referențial  
nespecificat:**

El m-a respins. Cine, în mod  
specific, te-a respins?

Oamenii mă tratează  
ca pe un nimic. Cine, în mod specific,  
te tratează astfel?

**4. Verbe nespecificate:** Cum anume te-a

Ea m-a respins. respins? Manipulat în

Chiar m-am simțit  
manipulat. ce sens și cum  
anume?

**5. Nominalizări La a cui  
(verbe ascunse sau  
comunicare te referi?**

mascate, cuvinte ambigue): Cum ți-ar plăcea

Să ne îmbunătățim  
comunicarea! să  
comunici?

Folosește

În ce stare te-ai trezit  
în dimineața asta? coordonatele pentru

a indexa: Ce anume?

Când? Cine? Unde?

Care? Cum? etc.

Denominalizează  
nominalizarea pentru  
a recupera verbul  
ascuns.

*Generalizări:*

6. Cuantificatori  
universali

(totalitate,  
generalizări care nu admit  
excepții): Ea nu ascultă  
niciodată ce spun eu.

Niciodată?  
Ce s-ar întâmpla  
dacă ar face-o?

7, Operatori modali  
(moduri operaționale de a  
fi): (*necesitate, posibilitate,*  
*imposibilitate, dorință*)

Ce s-ar întâmpla  
dacă ai face-o?  
Ce nu s-ar

Trebuie să am grijă de  
ea. întâmpla dacă nu ai  
face-o?... Altfel ce?

Nu pot să-i spun  
adevărul. Ce s-ar întâmpla dacă  
ai face-o?

1 Performativul  
pierdut

(o afirmație evaluativă  
în care vorbitorul este omis  
un mi este recunoscut):  
Cine apreciază  
ce e rău? în raport cu  
ce standard?

E răsă fiaceastă etichetă de  
inconsecvent. „rău”?

*Distorsiuni:*

9. Citirea minții  
(atribuim  
interlocutorului  
semnificații și

Cum știi că nu-  
mi place de tine?

Ce dovezi te fac  
să ajungi la această  
concluzie?

**presupuneri cauză-efect):**

**Nu-ți place de mine...**

**10. Cauză-efect** În ce mod  
(afirmații cauzative comportamentul meu  
privind relațiile între te și mine  
evenimente, convingeri trist?  
stimul-răspuns): Ce dovezi te fac

Mă faci să mă ajungi la această  
întristează. concluzie?

**11. Echivalență** În ce mod faptul  
complexă că ți-a rănit  
(acele „este” alinseamnă că nu te  
identității, identificări): place? îți amintești o

Ți-a rănit la mine tot situație în care ai  
timpul; nu mă place. ți-a rănit la cineva de

El este un ratat când care îți plăcea?  
vine vorba de afaceri; pur Cum crezi  
și simplu, nu are simțul această egalitate  
afacerilor. absolută între aceste  
lucruri?

**12. Presupoziții** Această  
(presupuneri implicite); afirmație presupune

Dacă soțul meu ar ști faptul că ea suferă;  
cât de mult suferă, nu ar că purtarea soțului ei  
face asta. îi provoacă suferință;  
că el nu știe de  
suferința ei; că  
intențiile lui s-ar  
schimba dacă el ar  
ști. În ce mod alegi  
să suferi? Cum  
reacționează el? Cum

## știi că el nu știe?

### Figura 7.1. Meta-modelul limbajului

Persoana a generalizat ceva, astfel încât îi lipsește specificitatea?

A distorsionat un anumit proces, astfel încât eu nu știu cum funcționează (cauză - efect), ce înseamnă sau cum a ajuns să însemne **acel** lucru (echivalență complexă)? Are ea informații legate de o altă **persoană** (citirea minții) etc.?

Pentru a meta-modela, trebuie să ne aflăm într-o stare de *acuitate zorială*, astfel încât să *nu* proiectăm asupra cuvintelor celeilalte persoane propriile noastre semnificații, referințe, definiții etc. În acest sens, adoptă un cadru de referință „nu știu nimic”, astfel încât să atașezi la filmul din mintea ta cât mai puțin din harta și din gândurile tale în timp ce îți reprezinți ce spune, efectiv, cealaltă persoană.

### **2. Pune în discuție formularea necorespunzătoare**

Ori de câte ori nu știi cum funcționează harta despre realitate a celeilalte persoane, adresează-i întrebări legate de ea.

Cum îți reprezinți această „respingere”?

De unde ai acea informație? Întotdeauna funcționează în felul acesta?

Ce ai presupus?

Cunoști întrebările meta-modelului care reclamă mai multă specificitate, precizie și claritate?

Le folosești în mod constant pentru a elicită



precizie?

### ***3. Continuă până când ai un set clar de reprezentări***

Există vreo zonă neclară?

E nevoie să continui cu întrebările pentru a obține mai multă precizie? Ai o reprezentare suficient de exactă a înțelesurilor celuilalt?

Pentru noutăți de ultimă oră în legătură cu meta-modelul, a se vedea „Communication Magic” (200 la). Această carte trece în revistă cei douăzeci și cinci de ani de evoluție a meta-modelului și adaugă nouă distincții din Semantica Generală. „Communication Magic” se referă, de asemenea, la progresele din domeniul lingvisticii, la efectul etichetării gramaticii transformaționale a lui Chomsky drept gramatică generativă – și la multe altele.

### **48. Tiparul meta-modelului III**

#### *Concept*

**James** (1987) a conceput o utilizare specifică a meta-modelului, ca mijloc **de a** adresa întrebări detaliate pentru a obține un rezultat specific. Tad **James** a inițiat această întrebuintare a meta-modelului, întrebându-se **următorul** lucru:

**„Ce** întrebare pot să adresez care, prin însăși natura presupuzițiilor pe **care** le conține, să permită unei persoane să efectueze o schimbare **majoră** prin faptul că acceptă presupuzițiile inerente întrebării?”

**Următorul** tipar începe cu o problemă și invită persoana să facă **următoarele**:

1. Să articuleze conținutul problemei.

2. Să articuleze cauza sau cauzele problemei.
3. Să identifice încercările de soluționare care au dat greș.
4. Să identifice posibilitățile pentru o soluționare sau rezolvare.
5. Să prezinte și să eliciteze o soluție.
6. Să întoarcă lucrurile, astfel încât următoarele întrebări să orienteze persoana spre gândirea unei soluții. Invită persoana să specifice conținutul schimbării.
7. Să identifice timpul pentru schimbare.
8. Să introducă o comandă pentru schimbare utilizând o modificare temporală care să invite la sugestii.
9. Și, în final, să evoce o confirmare a începutului schimbării.

(Sursa: Acest format prescurtat îi aparține lui Bob Bodenhamer, care afirmă că acest tipar necesită un „raport profund”.)

### *Tiparul*

***1. Ce consideri sau evaluezi ca fiind greșit?***

***2. Ce a cauzat această problemă?***

***3. Cum nu ai reușit să rezolvi această problemă până în acest moment?***

***4. Cum s-ar vedea, cum s-ar auzi și cum s-ar simți dacă ai înainta în timp, dincolo de soluția la problema ta? 5.6.7.8.9<sup>7</sup>***

### **49. Tiparul denominalizării**

Concept în cadrul meta-modelului, există o

---

<sup>7</sup> Cum este să știi că ai început să te schimbi și să vezi lucrurile într-un mod diferit?

distincție lingvistică numită *nominalizare*. Când atribuim un nume unui set de acțiuni, acel nume tratează procesul ca și cum ar fi un „lucru” static. În felul acesta, numirea sau nominalizarea transformă acțiunile (verbele) în lucruri statice (substantive). Prin nominalizare, omitem procesul și generalizăm sau rezumăm astfel încât acțiunilor le este atribuită o formă statică de substantiv. La acest aspect ne referim când folosim termenul *nominalizare*. Evident, această *numire* a acțiunilor distorsionează lucrurile, întrucât are drept rezultat o *nominalizare* care trimite semnale false sistemului nostru creier-corp. Semnalul fals este că reprezentăm o acțiune printr-o non-acțiune. Verbul a fost ascuns de termenul substantivizat.

De exemplu, când utilizăm nominalizări, îi sugerăm creierului că lucrul la care ne referim este ceva static, nu un proces dinamic. Avem”.

În loc de verbul „*a decide*”. Avem „*motiv*” în loc de *motiva*”. Această structură care nominalizează implică subtil faptul că nu participăm cu nimic la acel proces. Și, dacă noi credem că nu jucăm niciun rol în proces, nu ne vom dezvolta sau utiliza aptitudinile pentru a-l îndeplini. Acest lucru devine vizibil atunci când aducem laolaltă mai multe nominalizări. Procedând astfel, avem impresia că nu lucrăm cu procese, ci cu lucruri statice și permanente – lucruri pe care trebuie pur și simplu să le acceptăm. Ca exemplu, analizați următoarea afirmație:

„Relația mea (verbul ascuns este «a relaționa») a fost atât de chinuitoare încât mi-a

distrus respectul de sine («să mă respect pe mine») și nu mai am nicio motivație (sau «a fi motivat»).".

**Întrucât** foarte multe cuvinte prin care ne comunicăm experiențele **implică** nominalizări, atunci când învățăm să denominalizăm, ne acordăm **puterea** de a schimba din nou în procese și acțiuni „universul înghețat” **pe** care l-am creat prin nominalizare. Lumea prinde viață din nou. **Aceasta** ne împuternicește să răspundem în interiorul proceselor și să **identificăm** alegerile care ne sunt disponibile. William Glasser (1983) **a remarcat** importanța acestui fapt când a formulat *Terapia Realității*.

În acel model, el *nu* le permite oamenilor să utilizeze substantive pentru a vorbi despre emoții și reacții psihosomatice. Insistă ca oamenii să le redea prin verbe, de exemplu, „a se mânia”, „a învinovăți”, „a fi deprimat”, „a-l durea capul” etc.

### *Tiparul*

#### **1. Identifică nominalizarea**

Tocmai pentru că putem înregistra pe bandă magnetică imaginea unui substantiv adevărat (de exemplu, o persoană, un loc sau un obiect), dar nu putem face asta cu un verb substantivizat, întreabă: Poți să vezi, să auzi sau să simți asta?

Poți creiona o imagine a „motivației”, a „respectului de sine” etc.?

Nu vei putea face asta cu verbele transformate în substantive care descriu un proces în plină desfășurare.

Când utilizezi sintagma „în plină

desfășurare” cu referire la acel termen, are vreo logică?

Procedând astfel vom putea scoate la iveală verbele ascunse sub forma unor substantive. Cu alte cuvinte, „o relație în plină desfășurare” are o logică, dar „un scaun în plină desfășurare” nu are.

## ***2. Descoperă verbul ascuns care pândește înăuntru***

Care este verbul ascuns care pândește în interiorul nominalizării? Termenul este logic în structura „în plină”?

Ai căutat sau ai descoperit verbul ascuns?

În interiorul „motivării” avem „a motiva”, iar în interiorul lui avem „a mișca”. În interiorul „respectului de sine” avem verbul „a respecta” (care înseamnă a aprecia foarte mult). În cazul unor nominalizări, e posibil să fie necesar să ne întoarcem la limba din care provin sau la contextul inițial. De pildă, în interiorul nominalizării „religie” sau „religios”, avem verbul „a îndatora”. În interiorul nominalizăm „suflet” avem „a respira”.

## ***3. Restaurează verbul și reformulează ideea***

Ai așezat termenul înapoi în forma verbală și ai restaurat reprezentările acțiunii, ale mișcării și ale procesului?

Cine intră în relație cu cine?

Ce te simți impulsionat să faci?

Ce altceva te mai atrage?

## 50. Tiparul definirii/formulării problemei

### **Concept**

Când construim o „problemă” din care, conceptual, nu avem ieșire sau când modul în care ne formulăm problema ne împiedică să găsim o soluție realistă, putem folosi acest tipar pentru a transforma aceste hărți limitatoare, constrângătoare și nesănătoase. Orice problemă este, la urma urmei, o construcție lingvistică. Nimeni nu a văzut vreodată o „problemă”. Acest termen este tot o nominalizare. Și ne ademenește să ne gândim la „problema” noastră ca la un *lucru*, nu-i așa? Limbajul cu care ne-am construit harta nu ne împuternicește să vedem, să auzim ori să simțim caracteristicile specifice ale unui proces. În consecință, el pare solid, permanent și imuabil. Când gândim astfel, ne simțim mai puțin capabili să răspundem într-un mod activ. Așa se întâmplă cu multe dintre lucrurile care ne creează dificultăți.

Întrucât nominalizările nu se referă la nimic din lume, ci la tot din minte, noi trebuie să recuperăm conținutul semantic văz-auz-simțire. Când recuperăm trăsăturile specifice, trecem de la lumea noastră conceptuală de înțeleșuri și semantică la lumea reală a acțiunilor și forțelor active. Atunci ne putem recupera *echivalența complexă* comportamentală pentru orice „problemă” cu care lucrăm.

De exemplu, să presupunem că cineva se plânge că are un „respect de sine” scăzut: „Cu atâtea eșecuri, mi-am pierdut tot respectul de sine la serviciu”. Cel mai rău lucru pe care l-am putea

da ca răspuns este: „Da, știu ce vrei să spui!”. Asta nu face decât să-i confirme și să-i valideze harta și ne invită să ne comparăm propria hartă cu cea a persoanei respective. În schimb, ar trebui să-i adresăm întrebări și să aflăm ce conținuturi semantice văz-auz-simțire folosește acea persoană pentru a construi această abstractizare („respectul de sine”) și ce standarde (criterii), reguli și valori utilizează pentru a face acea afirmație. În felul acesta vom putea să căutăm și să identificăm procesul în funcțiune. Dacă întrunește propriile criterii, persoana se va exprima pe sine în diferite moduri, ca fiind „valoroasă, plină de succes, corectă” etc. Dacă nu întrunește criteriile, persoana se va exprima pe sine drept „lipsită de valoare, un ratat fără demnitate și respect” etc.

În cele din urmă, *persoana* (și doar persoana, la nivel de individ) ia decizia de a se *aprecia* sau de a se *disprețui* pe sine:

„Sunt valoros când conduc o mașină nouă”. „Nu sunt valoros când iau note proaste”. „Sunt valoros când obțin o mărire de salariu”. etc.

În ambele cazuri, persoana construiește această realitate semantică definind, punând semnul egalității și atribuind înțeles anumitor experiențe. Cu această strategie, putem demola vechile formate și putem reconstrui formate noi și mai eficiente.

*Tiparul*

**1. Examinează „problema” în termenii distincțiilor ciclului**

Este termenul formulat corespunzător?

Există ceva care nu este formulat corespunzător în modul în care codificăm și verbalizăm problema?

Există o lipsă a termenilor preciși și multă neclaritate?

Există generalizări excesive, cuvinte și termeni abstracți?

Există distorsiuni de înțeles, cauzalitate, presupoziii etc.?

Prin „respect de sine scăzut”, persoana enunță problema ca fiind *lucru*, ceva pe care ea nu îl „are”. Aceasta încadrează problema ca aflându-se în afara ariei sale de control sau de răspuns. Denominalizați pentru a recupera procesul de a se respecta pe sine, apoi explorați acel proces: „Din ce cauză te respecti pe tine într-un grad scăzut? Cum ar fi dacă te-ai respecta? Ce te împiedică?”

2. Verifică ecologia formulării problemei îți este de folos?

Consideri că este util să ai un respect de sine scăzut? Cum? în ce fel?

Cum ar putea să-ți submineze experiențele? Îți face viața mai plăcută? Mai puțin plăcută?

### **3. Examinează presuposițiile din problemă**

Problema, așa cum este ea definită, îți oferă vreo soluție? Sau te-a înghesuit într-un colț?

Ai exprimat problema ca pe ceva static, ceva dincolo de ceea ce poți influența sau controla? Adică, ai încadrat-o ca pe ceva care te controlează?

Ai pășit în afara problemei pentru a analiza presuposițiile disfuncționale?



Când faci asta, ce se întâmplă cu înțelegerile și sentimentele tale față de problemă?

#### **4. Utilizează cadrul „ca și cum” pentru a explora noile formulări posibile ale problemei**

Să presupunem că ai acționa ca și cum ai avea un nivel ridicat al respectului de sine - în ce mod ți-ar influența viața acest lucru?

Ți-ar permite să ai o probabilitate mai mare de succes?

Cum ai gândi-și-simți despre asta dacă ai acționa ca și cum te-ai aprecia pe tine mai mult, ca pe o ființă umană remarcabilă, cu o valoare necondiționată?

#### **Rezumat**

— NLP-ul este *un model* al altor modele care oferă un conținut specific structurii experienței. Când este aplicat psihoterapiei, el explicitează structura a ceea ce noi numim „vindecarea prin vorbire”. Astfel, NLP-ul evidențiază modul în care limbajul influențează major și hotărâtor conștiința umană (gândirea, emoțiile, experiențele etc.). De asemenea, NLP-ul evidențiază domeniul psiholingvisticii, prin modelul său central, de la care a început totul - *meta-modelul*.

— Meta-Modelul oferă o schemă explicativă a *modului în care funcționează limbajul* și, mai ales, ne învață cum să lucrăm cu limbajul când vorbim, gândim, facem un brainstorming și rezolvăm probleme. NLP-ul a început cu meta-modelul, ca metodologie centrală. Aproape toate tehnologiile sale s-au dezvoltat din acest model de bază.

— Acest model ne arată cum să folosim limbajul pentru a ne crea hărțile mentale despre

lume – și problemele de reprezentare pe care le generăm uneori. Identificând aceste procese de întocmire a hărților (omisiune, generalizare și distorsiune), avem o modalitate pentru a facilita schimbări în modelul nostru despre lume și în modelele celor cu care comunicăm.

— Și mai important este că acest model instalează în noi *o ezitare* față de limbaj. Aceasta ne permite să sesizăm și să ne conștientizăm „reacțiile semantice” față de cuvinte și idei. Pe măsură ce devenim mai puțin reactivi, dezvoltăm un răspuns mai conștient și mai profund. Atunci știm și simțim în corpul nostru că limbajul este o realitate simbolică ori semantică. Din acel moment vom folosi limbajul *doar ca pe o hartă*, nu ca pe o realitate.

— Aproape toate tiparele din acest capitol se bazează pe înțelegerea *meta-modelului* limbajului. În lumea oamenilor, *magia* poate să apară și chiar apare atunci când oamenii vorbesc. Acest lucru este adevărat mai ales în context terapeutic, dar este la fel de valabil în multe alte domenii. Este valabil pentru comunicarea care are loc în relațiile apropiate și personale, în care oamenii vorbesc despre lucruri importante pentru ei. Este valabil pentru oratori, lideri, scriitori etc. Cunoscând acest model, putem să lucrăm metodologic și sistematic cu limbajul nostru, în timp ce comunicăm.

— Pentru a produce mai multă magie în utilizarea Semanticii Generale, a se vedea „Communication Magic” (200 la, apărută inițial ca „Secrets of Magic”, 1998). „Communication

Magic” este o actualizare a meta-modelului inițial din 1975. Extinde modelul prin adăugarea unor distincții care „lipsesc” din meta-model, preluate din Semantica Generală și Psihologia Cognitivă.

**Epilog** în anii care au trecut de la dezvoltarea meta-modelului, în domeniul lingvisticii au apărut multe schimbări. Grinder și Bandler au conceput meta-modelul pornind de la *tiparele de limbaj* pe care le-au auzit și le-au modelat de la Fritz Peris și Virginia Satir și, ulterior, de la Milton Erickson. Au făcut aceasta folosind instrumentele gramaticii transformaționale sau generative (GT) - așa se explică și lunga Anexă A despre GT din cartea lor „The Structure of Magic”, vol. I. Ei au consemnat chiar și schimbările recente care apăruseră în semantica generativă, (p. 109, nota 6)

În realitate, înainte de apariția ediției din 1975, GT trecuse prin ceea ce Harris (1993) avea să numească „Războaiele lingvistice”. În această carte, Harris a detaliat războaiele apărute în cadrul lingvisticii pe măsură ce s-au ivit noi „școli” care au pus sub semnul întrebării și apoi au învins gramatica interpretativă sau transformațională a lui Chomsky (1957,1965). Harris înregistra, de asemenea, decesul semanticii generale la începutul anilor 1980.

Lakoff (1987) a explicat ulterior de ce GT a eșuat ca model lingvistic. El a descris aceasta în termenii diferenței filosofice dintre un model matematic formal și modul în care, de fapt, oamenii gândesc și procesează informația - o gramatică materializată constructivistă. Anterior,

el, McCawley, Ross, Postai ș.a. au luat modelul lui Noam Chomsky și au încercat să găsească o logică în Structura Profundă. Însă, cu cât insistau mai mult în această direcție, cu atât descopereau mai multe neregularități, anomalii și excepții. Și, cu cât ei se înverșunau să păstreze acea direcție, cu atât mai mult Chomsky bătea în retragere sau lansa atacuri pentru ca, în cele din urmă, să reformuleze GT. În final, el a eliminat structura profundă ca instrument explicativ și a încercat să explice toate regulile transformaționale exclusiv prin instrumentele structurii de suprafață.

Pe măsură ce GT devenea tot mai nesigură, atât ea, cât și semantica generativă au făcut loc altor teorii și modele: gramatica spațială (mai târziu „spațiul mental”) a lui Fauconnier (1985), cele două volume masive ale lui Langacker „Fundamentele gramaticii cognitive” (1987,199 la) etc.

*Unde se situează NLP-ul și meta-modelul în acest peisaj?*

*Cât de mult depinde meta-modelul de GT?*

În ce măsură meta-modelul are nevoie de formatul care se bazează pe structura profundă și structura de suprafață?

Interesant este că meta-modelul *nu depinde absolut deloc* de modelul GT. E adevărat că Bandler și Grinder au preluat mare parte din terminologia meta-modelului din GT (operatori modali, cuantificatori universali, nominalizări, căutare transderivațională etc. provin din lingvistica GT). Ei au preluat și modelul general cu celor două niveluri, structura profundă și

structura de suprafață. Însă, niciun alt autor NLP de după ei nu a reluat anexa despre GT din „The Structure of Magic”. Aceasta dovedește cât de puțin depinde NLP-ul de GT.

Pentru a opera, meta-modelul are nevoie doar de un concept despre „nivelurile de abstractizare”, așa cum au fost ele postulate de Korzybski (1933/1994). Korzybski și-a construit *nivelurile de abstractizare* studiind neurologia umană. Nivelurile sale se referă la faptul că sistemul nervos abstractizează, inițial, la nivelul receptorilor senzoriali, în timp ce transformă manifestările de energie ale lumii și le codifică în diferite procese neurologice. Sistemul nervos nu se oprește însă aici. El abstractizează, din nou, pornind de la activarea celulară care are loc la nivelul receptorilor terminali și transformă acele „informații” în impulsuri bioelectrice pe care le trimite sistemului nervos central (creierul). În continuare, el abstractizează pornind de la aceste procese neurologice și transformă impulsurile folosind diferite substanțe chimice neurotransmițătoare.

Meta-modelul preia aceste niveluri de abstractizare - acceptă că expresiile de suprafață diferă de expresiile profunde sau de expresiile anterioare prin procesele de abstractizare. Acest lucru dovedește că meta-modelul nu a avut niciodată o căsnicie cu GT - a fost o simplă aventură! În acel flirt, el doar și-a însușit limbajul lingvisticii.

În lingvistica generală de astăzi, vedem multe abordări noi care mi se par mult mai

adequate pentru modelul de reprezentare, nivelurile logice, cadrele și contextele NLP. Lucrarea lui Langacker „Concept, Image and Symbol” (199 lb) vorbește despre trei procese centrale ale reprezentării mentale.

## Capitolul 8

Tipare ale gândirii

**Tiparele de sortare care guvernează gândirea**

**„M-aș fi putut ridica până la o stare superioară a minții într-un moment de meta-gândire!”**

Uneori, *problemele* cu care ne confruntăm sau pe care le experimentăm cu o altă persoană au loc în acel tărâm invizibil anterior sau meta-față de *gândirea în sine*. Cu alte cuvinte, zona de tensiune, conflict sau dezacord se raportează la tiparele noastre de gândire. Problema este *cum* gândim, nu *ce* gândim. Astfel, se ridică următoarele întrebări legate de această dimensiune a experienței umane:

— Întâi de toate, *ce* controlează și determină modul în care gândim?

— *Ce* ne guvernează *stilul* și *modul de a gândi* anterior momentului propriu-zis al gândirii?

— Câte *stiluri de gândire* sau *de sortare* există?

— Cum putem învăța și discerne între aceste stiluri de gândire invizibile?

— Care este cea mai bună modalitate de a clasifica toate stilurile posibile de gândire și de sortare?

— Odată identificate, ce putem face cu ele?

forma sau structura gândirii noastre, adică *stilul nostru* de există la un nivel superior sau *meta* față de gândirea în sine. Noi numim aceste stiluri de gândire *meta-programe*. Cu alte cuvinte, aceste procese sunt „programe” care se află deasupra conținutului nostru. Aceste stiluri de gândire apar în decursul dezvoltării umane cognitiv-emoționale, pe măsură ce creștem și încercăm să înțelegem lumea în care trăim. Ele reprezintă „programele” pe care le utilizăm în timp ce sortăm lucrurile, suntem atenți și procesăm informația.

De exemplu, putem să fim atenți la *dimensiunea* unei informații de la cel mai mic detaliu și până la cel mai mare nivel al semnificației (de la la *global*). Cei care folosesc în mod sistematic și cu regularitate modul *detaliu* gândesc pornind de la detalii către înțelegerile generale, folosind gândirea inductivă (ei „fragmentează în sus” pe scara de la specific la abstract). Cei care se gândesc la „imaginea de ansamblu” (semnificațiile *globale*) trec conceptual de la global la specific. Ei raționează mai mult deductiv decât inductiv. „Fragmentează în jos” pe acea scară.

Un alt tipar de gândire se numește *acordare* sau *degacordare*. Când unii oameni procesează informații, ei sortează lucruri care sunt în acord: „Ce se potrivește?”, „Cum este în acord cu ceea ce știu deja?”. Alții caută dezacordul: „Cum este diferit acest lucru de ceea ce știu deja?”, „Ce nu se potrivește aici?”. Acest meta-program oferă

două stiluri diferite de gândire și guvernează două modalități prin care ne putem orienta în lume. Acum, imaginați-vă cum interacționează aceste două stiluri când două persoane se căsătoresc. Imaginați-vă cum persoana care sortează acordul o va experimenta pe cea care sortează dezacordul în timp ce ei comunică, fac planuri, se ceartă sau trec prin conflicte. Deși vorbesc, probabil că vor simți că nu sunt auziți sau înțeleși. Nu se vor simți aprobați de partenerul lor. În mod sigur, vor simți că nu vorbesc „pe aceeași lungime de undă” sau pe același canal.

Metaforic, meta-programele operează în conștiința umană asemănător *sistemului de operare* al unui computer. În consecință, aceleași date introduse vor „însemna” și vor evoca lucruri diferite, în funcție de sistemul de operare al computerului (Windows, DOS etc.). În modul nostru de procesare, simțire și aplicare a informației, această metaforă ridică următoarele întrebări:

— Ce sistem de operare folosește în mod tipic această persoană?

— La care alt sistem de operare apelează uneori această persoană?

— Ce sistem de operare *conduce* această persoană?

— Ce sistem de operare ar fi mai adecvat pentru aceste informații?

Întrucât putem „gândi” pe mai multe niveluri diferite, noi dezvoltăm meta-programe. Gândirea în termeni de *conținut* descrie lucrul la carencă gândim – detaliile și contextul care ne preocupă:



„Unde ne vom petrece vacanța anul acesta?”. Gândirea ca proces descrie un „nivel logic” superior al gândirii – modul și stilul gândirii noastre. În figura 8.1 veți găsi o listă completă a meta-programelor.

***Dimensiunea fragmentării:***

— General: gestalt; gânditor deductiv - imagine de ansamblu, principii generale.

— Specific: detaliu; gânditor inductiv - detaliile specifice ale unui lucru.

***Acord. /Dezacord:***

Asemănare: Cu ce este în acord și cu ce pare asemănător?

Diferență: Cum diferă? Cum e în dezacord cu ceea ce știu deja?

***Sistem de reprezentare:***

Vizual: poze, filme, imagini.

Auditiv: sunete, volum, tonuri, înălțimi ale sunetului.

Kinestezic: senzații, sentimente, mișcare, temperatură, presiune.

Auditiv-digital: cuvinte, limbaj, afirmații specifice.

Gustativ/olfactiv: gust, miros.

***Direcția valorii:***

Înspre: posibilități viitoare, valori spre care te simți atras.

Depart de: garanția trecutului, non-valori care îți provoacă dezgust.

***Stilul de culegere a informației:***

Senzitivi: *uptime*. Empirism, pragmatism. Informații senzoriale accesibile

prin intermediul simțurilor.

— Intuitivi: *downtime*. Vizionar, raționalism, semnificații, valori, cunoștințe interne.

*Stilul de adaptare:*

— Judecători: vor ca viața și evenimentele să li se adapteze lor, să preia controlul.

Perceptivi: vor să se ajusteze și să se adapteze vieții și evenimentelor, să plutească prin ele.

*Stilul de operare:*

— Opțiuni: alternative, alte moduri de a face lucrurile, alegeri, întâmplare.

Proceduri: regulile și pașii pentru a face ceva în mod corect, treptat.

*Stilul de a reacționa:*

— Inactiv: nu reacționează aproape deloc la un anumit lucru. **w** Contemplativ: acționează reflectând, gândind, meditănd la acel lucru.

— Activ: se implică, acționează imediat.

*Cadrul de referință (sortarea autorității):*

**w** Raportare la sine (internă): referință în raport cu ce gândești, simți și vrei tu însuși.

— Raportare la alții (externă): referință în raport cu ce gândesc, simt și vor alții.

*Operatori modali (modul de operare):*

— Necesitate: trebuie, ar trebui, e necesar. Univers de reguli și constrângeri. **w**.

**Posibilitate:** s-ar putea, poate, probabil.  
**Univers de opțiuni, alegeri.**

— **Dorință:** a vrea, a dori. Mod de operare în acord cu dorințele.

„**Imposibilitate:** nu se poate, nu ar trebui, nu trebuie. Univers și mod de operare în funcție de constrângeri.

„**Alegere:** a vrea, a voi, a alege. Mod al alegerii și al voinței personale.

***Experiența emoției/corpului:***

„**Asociat:** experimentarea emoțională a informației, în cadrul stării, persoana întâi. **w**  
**Disociat:** gândirea la o informație, persoana a doua, obiectiv, mod computerizat.

***Sortarea în funcție de gradul de convingere (credibilitatea):***

„**Vizual:** arată bine (observator).

„**Auditiv:** sună bine (cel care aude).

„**Kinestezic:** senzație de bine (cel care simte).

„**Auditiv-digital:** este logic (gânditorul).

**Experimental:** cel care experimentează (cel care face).

***Filtrul preferințelor (interesul primar):***

**Oameni (cine):** iubește oamenii, îi place să petreacă timpul cu oamenii.

**Loc (unde):** sortare în funcție de mediu.

**Obiect (ce):** orientat către lucruri și datorie.

— **Activitate (cum):** sortare în funcție de realizări, împliniri.

**Timp (când):** foarte conștient de când

**anume.**

***Sortarea în funcție de scop:***

**Optimizare:** face tot ce poate și atât.  
**Indulgent cu propriile greșeli.**

**Perfecționism:** se împinge și se forțează să facă mereu mai bine, nu e niciodată mulțumit.

**Scepticism:** refuză să-și stabilească obiective, nu crede în valoarea lor.

***Sortarea în funcție de valoarea pe care ți-o aduce:***

**Cost:** bani.

**Confort:** tihnă, confort.

**Timp:** viteză, rapiditate.

***Timpurile:***

**Trecut:** atunci, demult.

**Prezent:** acum.

**Viitor:** într-una din zilele astea.

***Experiența timpului:***

**În timp:** la întâmplare, spontan, pierdut în timp.

**Prin timp:** secvențial, grad înalt de conștientizare a timpului.

***Preferința pentru oameni:***

**Extravertit:** își reîncarcă bateriile socializând, în preajma oamenilor.

**Introvertit:** își încarcă bateriile de unul singur.

***Filtrul afilierii:***

**Independent**

**Dependent**

**Jucător în echipă**

**Manager**

***Categoriile Satir (modul de comunicare):***  
**Acuzatorul (acuză).**

**Împăciuitorul (vrea să-i mulțumească pe alții).**

**Analiticul (disociază).**

**Oscilantul (înnnebunește).**

**Echilibratul (asertiv).**

***Stilul de răspuns - A:***

**Congruent: răspunsul este în acord cu stimulul.**

**Incongruent: răspunsul nu este în acord cu stimulul.**

***Stilul de răspuns - B:***

**Competitiv: caută să câștige; uneori să câștige în detrimentul altora.**

**Cooperant: caută să câștige toată lumea.**

***Stilul de răspuns - C:***

**— Meta: răspunsul adoptă o meta-poziție și este în raport sau asociat cu stimulul.**  
**Polaritate: răspunsul se îndreaptă spre polul opus, dezacord total.**

**Figura 8.1. Meta-programele NLP (stilurile de procesare/sortare)**

**Alte meta-programe** în această lucrare, am oferit doar o foarte scurtă descriere a meta-programelor și a semnificației acestor distincții. Câteva lucrări valoroase oferă o prezentare mult mai extinsă. A se vedea James și Woodsmall (1988), Shelle Rose Charvet (1997), Woodsmall și Woodsmall (1999) și Hall și Bodenhamer (1997 b). Întrucât, împreună cu Dr. Bodenhamer, am scris

recent o lucrare majoră despre meta-programe, „Figuring Out People: Design Engineering With Meta-Programs” (1997 b), și am extins lista până la 51, am inclus acea listă și aici (figura 8.2).

Procesarea Cognitiv/ Perceptual	Simțirea Emoțional/Somatic	
1. Dimensiunea fragmentării <i>General/Specific Detaliu/Global</i>	13. emoțională <i>Pas i v i ta te/Agres i une/Disocia t</i>	Atitudinea Dire
2. Relații <i>Acord/ Dezacord Asemănare/ Diferență</i>	14. Cadru de referință <i>Intern/Extern Raportare sine/Raportare la alții</i>	Volii Dire mot înspr de Apr are
3. Sistem de reprezentare <i>Limбай VAKOG</i>	15. Stare emoțională <i>Asociat/Disociat Gândire</i>	Ada con la Opt uri
4. Culegerea informații <i>Senzoriali Uptime Intuitivi</i>	/S. de somatice 16. <i>Contemplativ/Inactiv downtime</i>	Ada Jude e Con uteș
6. Categorii	17. Gradul	Ope Activ/mod sau Nec ibili Dor

perceptuale	convingere/ Credibilitate	Preferințe
<i>Alb-negru/Conti</i>	<i>Arată, sună, simt că așa</i>	<i>Oamenii</i>
<i>nuum</i>	<i>e bine Așa e logic</i>	<i>cruciat</i>
7. Gândirea	18. Direcția emoțională	Adaptabilitate
scenariului	<i>Unidirecțional/</i>	<i>așteptat</i>
<i>Cel mai</i>	<i>Multidirecțional</i>	<i>Permis</i>
<i>bun posibil/Cel</i>		<i>Optim</i>
<i>mai rău posibil</i>		<i>Sceptic</i>
<i>Optimiști/</i>		
<i>Pesim iști</i>		
8.		
Durabilitate		Valori
<i>Permeabil/Impe</i>	19.	Exuberanță care
<i>rmeabil</i>	emoțională	<i>S Cost</i>
	<i>inguratic/sociabil</i>	<i>Tim idita ălita</i>
	<i>te/îndrăzneală</i>	
9. Calitatea		
concentrării		Respect
<i>paravan</i>	cu	<i>te</i>
<i>protecție/</i>	<i>de</i>	<i>resp</i>
<i>Fără</i>		<i>Insu</i>
<i>paravan</i>	<i>de</i>	<i>resp</i>
<i>protecție</i>		<i>Ech</i>
10. Direcția		
filosofică		Aleg
<i>De</i>	<i>ce?</i>	<i>oam</i>
<i>/Cum apare? /</i>		<i>func</i>
<i>Soluții</i>		<i>încre</i>
11.		<i>Insp</i>
Sortarea	în	<i>încre</i>
funcție	de	
structura		<i>încre</i>

realității

*Aristotelic/  
Non-aristotelic  
(Static/  
Proces)*

12.

Sortarea în  
funcție de  
canalul de  
comunicare

*Verbal-  
Digital/Non-  
verbal-Analog/  
Echilibrat*

Răspunsul

Transfer de informație/  
Comportamente

Conceptualizar

ea/Atribuirea  
semnificațiilor  
Categoriile  
kantiene

29. Reîncărcarea  
bateriilor *Extraverti  
t/Ambivert/Introvertit*

40. Valori *Listă  
de valori*

30. Afiliere/Management  
*Independent/jucător  
echipă/Manager*

41. Temperament  
față de instruire  
*în încăpățânat/Maleabi  
l*

31. Atitudinea în  
comunicare

Acuzator/împăciuitor/  
Analitic/ Oscilant/ Echilibrat

42. Respectul de  
sine *Respect de sine  
ridicat/scăzut*

32. Răspuns general  
*Congruent/*

43. Încrederea în  
sine *Aptitudini*



**Incongruent**  
**Competitiv/**  
**Cooperant;**  
**Polaritate/Meta**

**specifice**

33. Răspuns somatic  
**Activ/Contemplativ/**  
**Ambele/Inactiv**

44. Experiența  
sinelui  
**Corp/Minte/Emoții/**  
**Roluri/Alegeri**

34. Preferința în muncă  
**Lucruri/Sisteme/Oameni/I**  
**nformații**

45. Integritatea  
sinelui **Incongruență**  
**conflictuală/Armoni**  
**e integrată**

35. Comparatie  
**Cantitativ/Calitativ**

46. Timpuri  
verbale pentru  
exprimarea  
„timpului”.

**Trecut/**  
**Prezent/Viitor**

36. Sursa de cunoaștere  
**Modelare/Conceptualizare**  
**Experimentare/Delegare**

47. Experiența  
„timpului” **în**  
**timp/Prin timp**

37. Completare/Finalizare  
**elermi**  
**n are/Neterminare**

48. Accesarea  
„timpului”  
**Secvențială/Aleatori**  
**e**

38. Prezentare socială  
**Perspicace-șiret/Sincer-**  
**Neprefăcut**

49. Puterea  
egoului  
**Stabil/Instabil**

39. Tipul de dominare  
ierarhică  
**Putere/Afilieră/Realizare**

50. Moralitate  
**Superego**  
**puternic/slab**

51. Tipul de

cauzalitate

***Fără cauză/CE  
liniară/Multi-CE/ CE  
personală/Extern***

## **Figura 8.2. Meta-programe și meta-meta-programe**

### **51. Identificarea și ritma rea meta-programelor unei persoane**

#### ***Concept***

Toți avem și toți utilizăm diverse *mecanisme de sortare* (sau meta-programe) la un meta-nivel pentru a fi atenți la informații și a le procesa. Învățând să identificăm și să ne acordăm la meta-programele unei persoane adoptându-le în propriile comunicări, stabilim o cale rapidă pentru a fi pe aceeași „lungime de undă”. Procedând astfel, vom putea să „pătrundem în lumea celuilalt” și „să vorbim aceeași limbă” într-un mod mai eficient. Acest lucru va spori, cu siguranță, înțelegerea, empatia și raportarea.

Când identificăm și ritmăm meta-programe în contexte cum sunt învățământul, prezentările, instruirea, vânzările, puterea de a convinge etc., ne aducem comunicarea la un maximum de eficiență. De ce? Pentru că, în esență, noi *folosim stilul de gândire și argumentare al interlocutorului* atunci când ne împachetăm mesajul. În felul acesta, persoana respectivă ne va auzi și ne va înțelege mai ușor. Astfel ne adaptăm la modul în care acea persoană „interpretează” lucrurile.

*Tiparul*

**1. Treci la o meta-poziție și observă structura sau stilul de procesare al celuilalt**

Utilizează listele de meta-programe (figura 8.1) pentru a întreprinde o diagnoză a stilului de procesare al celuilalt. Ce meta-programe guvernează modul în care această persoană gândește-și-simte?

**2. Împachetează-ți cuvintele, ideile și sugestiile folosind meta-programul celeilalte persoane**

Dacă observi că cealaltă persoană sortează după imaginea de ansamblu, ritmează-o utilizând afirmații globale și generale în loc să recurgi la trăsături specifice și detalii. Dacă folosește canalul vizual – utilizează cuvinte, termeni, predicate vizuale.

**În** răspunsurile tale, te-ai acordat la meta-programele celeilalte persoane?

**3. Ia în considerare propriile meta-programe**

Fiecare dintre meta-programele noastre *conducătoare* ne susține nu doar punctele forte și aptitudinile, ci și punctele slabe și defectele. Se întâmplă așa pentru că, pe măsură ce tindem să folosim prea mult meta-programele noastre *conducătoare*, pierdem flexibilitatea conștiinței de a trece de cealaltă parte a continuumului.

Care sunt meta-programele mele conducătoare?

Care meta-programe colorează ceea ce văd, percep, aud și înțeleg?

Cât de multă flexibilitate a conștiinței am cu

aceste filtre?

## **52. Identificarea și punerea sub semnul întrebării a meta-programelor limitatoare**

### ***Concept***

Dacă modul în care interacționăm într-o conversație pare să fie problematic și neproductiv, e posibil ca unele *meta-programe* să nu fie acordate ori să existe o distorsiune cognitivă. Găsim distorsiuni cognitive în cele douăsprezece distincții ale meta-modelului. Ele se manifestă ca „formulare necorespunzătoare” la nivel de exprimare, structură ori semnificație. În mod tipic, ele devin neproductive mai ales atunci când le utilizăm în exces. Am redat câteva dintre „violările” meta-modelului în lista cu distorsiuni cognitive. (A se vedea figura 8.3)

Întrucât *meta-programele* descriu modul în care gândim (sau sortăm), ele se referă la *stilurile noastre de gândire*. Ca atare, meta-programele ne creează dificultăți atunci când le întrebuițăm excesiv sau în contexte necorespunzătoare (adică atunci când devin meta-programe *conducătoare*).

Adoptați o meta-poziție, pentru a vedea structura comunicării și meta-programele care îi conferă o formă. Aceasta va fi provocarea. La început, toți întâmpinăm dificultăți când e vorba să *plasăm în afara conținutului*. Când se întâmplă acest lucru, relaxați-vă la gândul că este o dovadă a umanității voastre și că nu este nimic în neregulă cu aptitudinile voastre de meta-gândire. Toți suntem fascinați de conținut, nu-i așa? El ne captează imediat atenția. Opuneți-i rezistență într-un mod elegant, plutind deasupra lui. Ce conținut

savuros vă seduce de obicei?

Este important să reținem că meta-programele nu sunt la fel de influente și că influența lor va crește și va scădea în diferite contexte. Aprecierea muzicii necesită utilizarea unei modalități auditive, în timp ce, pentru aprecierea artei, trebuie să trecem la modalitatea vizuală. Când efectuăm un control al calității, folosim un meta-program pentru identificarea dezacordurilor ori sortarea diferențelor. Noi sortăm diferențele și ceea ce nu este în acord. Însă acest meta-program nu va funcționa eficient dacă vrem să consolidăm legătura cu o persoană la care ținem.

*Tiparul*

**1. *Adoptă o meta-poziție și ascultă pentru a identifica stilul sau structura gândirii cuiva (a ta sau a altei persoane)***

În timp ce te ridici cu conștiința deasupra nivelului conținutului mesajelor pe care le auzi, le primești și le trimiți, care sunt meta-programele utilizate?

Identifică meta-programele utilizate „mergând meta” și folosind lista de meta-programe (figura 8.1).

Ai intrat în meta-programul conducător?

Câte meta-programe ai detectat?

**2. *Evaluează eficiența aceluia meta-program în funcție de conținut, de context sau de subiect***

Care meta-programe funcționează cel mai eficient în contextul X?

Care meta-programe funcționează cel mai bine în contextul tău de muncă?

Ai efectuat un control al calității pentru meta-programele pe care le folosești acum în contextul Y?

### ***3. Evocă meta-poziția și efectuează un control al calității pentru utilizarea meta-programelor***

Cât de bine ți se pare că e să folosești acest meta-program al asocierii atunci când te gândești la amintiri traumatice?

Cât de eficient te simți dacă efectuezi o sortare a autorității prin raportare la alții atunci când ai nevoie să te așezi în centrul propriilor valori și convingeri?

#### ***Elicitarea meta-programelor***

O modalitate foarte eficientă și des întâlnită de a utiliza meta-programele implică adresarea de întrebări care să eliciteze meta-programele unei persoane. În lista care urmează, am reprodus întrebările de elicitare din „Figuring out People” (1997).

**1 „Când alegi o carte sau te gândești să participi la un atelier de lucru, cărui aspect acorzi atenție mai întâi - imaginii de ansamblu, copertii sau unor detalii specifice legate de valoarea sa?”** *Dimensiuni fragmentare* **Global**

**„Dacă am decide să lucrăm împreună la un proiect, mai întâi ai vrea să știi ce vom face. În mare, sau ai vrea să fii informat în legătură cu**

detaliile pe care le presupune proiectul?"

2 „Cum îți «gestionezi creierul» când încerci pentru prima oară să înțelegi ceva nou pentru tine?" *Sortare a în funcție de relație*  
„Cauți mai întâi asemănările și potrivești noutățile cu ceea ce știi deja?" *—*  
„Sau cauți mai întâi diferențele?" *Acord/Asemănare*  
„Sau aplici mai întâi primul tipar și imediat după, pe celălalt?" *Dezacord/Diferențe*

3 „Când te gândești la ceva nou sau înveți ceva nou, ce canal senzorial preferi?" *Stilul reprezentare*  
*e* „Vizual  
„Auditiv.  
Kinestezie.  
Limbaj A.

4 & 5 „Când asculți un discurs sau o conversație, tinzi să auzi datele specifice sau intuiești ce vrea vorbitorul să spună și/sau ce intenționează?" *Sortare a în funcție de epistemologie*  
„Vrei să afli mai multe dovezi și probe tocmai pentru că acorzi mai multă importanță propriilor intuiții?" *Senzitivi/Up*  
„Ce consideri mai important - realul sau posibilul?" *Intuitivi/Down*  
„Pe ce te bazezi când iei decizii - pe posibilitățile practice sau pe cele abstracte?" *Time*

6 „Când te gândești la lucruri sau când iei decizii, tinzi să operezi *Stilul perceptual*

în categorii alb-negru sau mintea ta Alb-negru  
parcurge pașii intermediari?7” „Pe  
care metodă o apreciezi mai mult?” „Continuum

7 „Când analizezi o problemă, tinzi inițial să iei în considerare *Stilul*  
scenariul cel mai rău sau cel mai bun *atribuirii*.  
posibil?” „Problemele și dificultățile Optimist.  
sau oportunitățile și provocările Pesimist  
pozitive?”

8. „Când începi să te gândești la *Durabil*  
anumite construcții mentale ale tale, *itate*  
ideile tale despre succes și eșec, *Permeabil*  
despre iubire și iertare, despre relații bil  
și muncă, despre calitățile personale *Imperabil*  
etc., consideri că reprezentările tale meabil  
despre ceea ce știi sunt permanente  
sau instabile?” „Cum îți dai seama?”  
„Gândește-te la ceva ce știi în mod  
cert referitor la tine însuși” „Acum,  
gândește-te la ceva ce știi, dar în  
legătură cu care ai dubii și  
întrebări...”

9 „Când te gândești la genul de *Focus*  
locuri în care poți să studiezi ori să *Calitate*  
citești, poți să faci asta oriunde sau e  
consideri că unele locuri sunt prea „Cu  
zgomotoase sau au prea mulți stimuli paravan d  
de alt gen?” protecție.

„Describe mediul tău preferat Fără  
pentru a te concentra la ceva”. paravan d

„Cât de ușor consideri că te lași protecție  
distras. În general. În viața ta?”



10 „Când te gândești la un subiect (o problemă sau ceva care nu constituie o problemă), te gândești mai întâi la cauze, sursă și origini (de ce) ori te gândești la utilitate, funcție, direcție, destin (cum)?”

11. „Când te gândești la realitate, tinzi să o consideri ceva permanent și solid, alcătuit din lucruri, sau te gândești la ea ca la un dans al electronilor, ceva fluid, aflat într-o continuă schimbare, procesual?”

12. „Când te gândești la comunicarea cu o persoană, cărui aspect tinzi să i acorzi mai multă importanță - ce spune respectivul sau cum o spune? „Când comunici acorzi mai multă importanță cuvintelor și expresiilor pe care le folosești sau tonului, tempoului, volumului, contactului vizual etc.?” „Când auzi pe cineva spunând ceva care pare incongruent cu modul în care îl exprimă și nu știi ce mesaj să urmezi, pe care tinzi să-l preferi și să-l consideri mesajul mai «real»?”

13 „Când te simți amenințat sau provocat de ceva stresant, răspunzi imediat, la nivel emoțional, dorind să scapi de acel lucru sau îl înfrunți?”

„Invită persoana să îți descrie câteva cazuri particulare când a experimentat o situație extrem de stresantă. Detectezi un răspuns la acea situație de genul «scapă de „sau «înfruntă»?»”

*Cadrul*

14. „Pe ce îți canalizezi atenția *referință* sau la cine te raportezi: la tine sau la „Raportare alții (sau la ceva extern ție)?” sine „Rapo  
la alții

15. „Gândește-te la un *Starea* eveniment din contextul muncii care *emoțională* ți-a dat cândva bătăi de cap...” „Ce „Asociat experiență legată de muncă ai spune „Disociat că ți-a oferit cea mai mare plăcere ori satisfacție?” „Cum te simți, de obicei, când ești la lucru?” „Când iei o decizie, te bazezi mai mult pe logică și pe rațiune sau pe valorile personale ori pe altceva?”

16. „Când întâlnești o situație nouă, de obicei acționezi repede, *Răspun* după ce îți dai seama despre ce este *somatic* Ac vorba, sau înainte de a acționa „Contempla analizezi în detaliu toate „Inactiv consecințele posibile?”

17. „Ce te determină să accepți *Sortare* credibilitatea unui lucru? Ceva de *funcție* genul arată bine (V\*). sună bine (A\*), *credibilitate* are logică (Ad). dă senzația că e în Arată bine regulă (K\*)?” bine „Senza

bine Este lo

18. „Când te gândești la un *Directi*  
moment în care ai experimentat o *emoțională*  
stare emoțională (pozitivă sau „Unidirec  
negativă), ea încă are urmări și „Multidirect  
afectează o parte/toate stările tale  
emoționale sau rămâne legată strict  
de acea situație?”

19. „Când te gândești la o *Expans*  
situație de la serviciu sau din viața *ivitatea*  
personală care pare riscantă sau care *emoțională*  
implică opinia publică, ce gânduri-și- „Singuratic  
sentimente îți vin imediat în minte?” „Sociabil

20. „Ce vrei de la un loc de *Directi*  
muncă (relații, mașină etc.)?” „Ce *motivației*  
vrei să faci cu viața ta?” „Înspre  
„Departe de

21. „De ce ți-ai ales această *Adapta*  
mașină (loc de muncă, oraș etc.)?” *conativă O*  
„Proceduri

22, „îți place să trăiești viața *Stilul*  
spontan, după bunul tău plac, sau ai *adaptare*  
un plan bine stabilit?” „Dacă am „Judecător  
realiza împreună un proiect, ai „Perceptiv  
prefera ca mai întâi să-l schițăm și  
să-l planificăm sistematic sau ai  
prefera să-l începem pur și simplu și  
să ne adaptăm în mod flexibil  
lucrurilor, pe măsură ce vin?”

23! „Cum te-ai trezit în *Operato*  
dimineața aceasta? Ce ți-ai spus în *modali*  
sinea ta înainte de a te da jos din „Necesitate

pat?"

„Posibilitate

24... Ce ai considera ca fiind cu adevărat important în felul în care alegi să îți petreci următorul concediu de două săptămâni?" *Sortare*  
„Ce funcție gen de lucruri, oameni, activități etc. *preferințe* ar trebui să se prezinte pentru ca tu, „Oameni să evaluezi acel concediu ca fond, „Lucruri extraordinar?" „Povestește-mi despre „Activitate restaurantul tău preferat". „Informații

25. „Povestește-mi despre un scop pe care ți l-ai propus și ce ai făcut pentru a-l transforma în *Adapta*  
realitate". „Dacă azi ți-ai propune să *așteptări* realizezi ceva important. Cum ai, „Perfecționi începe să pui în practică lucrul, „Optimizare respectiv?" „Scepticism

26 „Când vrei să cumperi ceva, *Sortare*  
ce anume tinde să te preocupe în *funcție de /* primul rând - prețul, confortul, *care ți-o a* timpul, calitatea sau toate la un Confort loc?"! „Timp

27. „Când te gândești că ai și îți *Respon*  
asumi responsabilitatea pentru ceva a *Extre*  
legat de profesie sau de relațiile responsabil  
personale, ce gânduri și emoții te *insuficient*  
cuprind?" „Te-a considerat cineva, *responsabil*  
vreodată, responsabil de ceva care a  
mers rău și tu ai resimțit situația ca  
fiind extrem de negativă pentru  
tine?" „Ce experiențe pozitive îți  
amintești în legătură cu o situație de

care cineva te-a făcut responsabil?"

28. „Când te gândești să cunoști pe cineva nou, ai imediat o senzație de încredere și deschidere față de acea persoană sau ai gânduri și sentimente de neîncredere. Îndoială, întrebări, suspiciune, nesiguranță etc?"

29... Când simți nevoia să-ți reîncarci bateriile, preferi să o faci singur sau cu alții?"

30.1) „Știi de ce ai nevoie pentru a te simți și a funcționa mai eficient la locul de muncă?"

2) „Știi ce îi trebuie altei persoane pentru a se simți și a funcționa mai eficient?"

3) „Ți se pare ușor sau nu să spui asta unei persoane?"

31 „Cum comunică, de obicei. În termenii categoriilor (acuzatorul, împăciuitorul, analiticul, oscilantul, echilibratul)?"

32. „Când te afli într-o anumită situație, cum răspunzi de obicei? 1) Răspunzi cu senzația că acționezi și te simți congruent și în armonie cu gândurile și sentimentele tale sau răspunzi cu senzația că nu acționezi și nu te simți congruent și în armonie cu gândurile și sentimentele tale

cooperare cu subiectul în cauză sau ai senzația că te afli în dezacord? 3) Sau preferi să treci dincolo de contextul imediat și să te gândești la situația respectivă?"

33. „Când te afli într-o anumită situație, de obicei, acționezi repede după ce îți dai seama despre ce este vorba său. Înainte de a acționa, analizezi în detaliu toate consecințele posibile și apoi acționezi? Cum răspunzi, de obicei?"

*Răspun*  
*somatic*  
*„Contempla*  
*„Ambele „In*

34. „Povestește-mi despre o situație profesională (sau din mediul în care trăiești) în care te-ai simțit cel mai fericit, ceva special, unic".

*Preferi*  
*munci*  
*„Sisteme*  
*„Informal*

35. „Cum ți-a» evalua munca de azi?" „Cum ai evalua ceea ce se întâmplă în relația ta?" „Cum îți dai seama de calitatea muncii tale?" „Pe ce te bazezi când spui asta?"

*i Con*  
*Cantitativ „*

36. „Care este sursa de cunoaștere pe care consideri că te poți baza în cel mai înalt grad?"... De unde preferi să aduni informații de încredere pe care să te poți baza?" „Când decizi că vrei să faci ceva, de unde iei informațiile necesare pentru a pune în practică acel lucru?"

*i*  
*cunoaște\* „*  
*Conceptuali*  
*Experimenta*  
*„Delegare*

37. „Dacă. În procesul studierii unui lucru, ar trebui să-ți întrerupi studiul și să-l lași deoparte ar fi în

*Finahza*  
*— Term*  
*— Nete*

regulă sau te-ar da peste cap?”... Când cineva începe să spună ceva și nu termină, ce simți?” „Când ești implicat într-un proiect, ești mai interesat de începutul, mijlocul sau sfârșitul proiectului?” „Care parte dintr-un proiect îți place mai mult?”.

38... Când te gândești să te afișezi într-un grup social sau în public, cum gestionezi, de obicei, o atare situație?”... îți pasă cu adevărat de imaginea ta socială și vre: să eviți orice impact negativ asupra celorlalți, astfel încât ei să-ți remarce tactul, politețea, eleganța în societate etc.”... Ori nu îți pasă de nimic din toate astea și vrei doar «să fii tu însut.», natural, sincer, direct, transparent etc.”

*Prezen*  
*Viclean/Sire*  
*neer/Nepref*

39... Evaluează-ți motivele în interacțiunea cu ceilalți în raport de preferințele motivaționale între Putere (dominare, competiție, politică). Afiliere (relații, politețe, cooperare) și Realizare (rezultate, țeluri, obiective) și folosind o scară de la 0 la 300. distribuie cele 100 de puncte între aceste trei stiluri de gestionare a «putem»”.

*Domina*  
*ierarhică*  
*„Afiliere „Re*

40 „în timp ce te gândești la acest X (un lucru, un eveniment, o experiență etc), ce apreciezi ca fund

*Sortare*  
*funcție de*  
*Lista de val*

valoros, important sau semnificativ la el?"

41. „Poate cineva să îți «spună» ceva?” „Ce gândești și ce simți când primești «instrucții»?”... Cât de bine poți să îți «spui» ori să îți «poruncești» să faci ceva și să duci la *față de* îndeplinire acel lucru fără prea mare „încăpățâna i rezistență din interior?”.

42. „Te gândești la valoarea ta personală ca fiind ceva condiționat sau necondiționat?” „Când te apreciezi ca fiind valoros, demn de încredere etc., te bazezi pe ceva anume, pe faptul că ești om sau pe *Respect* faptul că Dumnezeu te-a făcut după *sine* „Nec chipul și asemănarea Sa?” „Condiționa

43. „În timp ce te gândești la unele lucruri pe care le poți face bine și pe care știi, fără urmă de îndoială, că le poți face bine și chiar te mândrești cu priceperea ta de a le *Încred* face bine, alcătuiește o iistă cu *sine* „Încr aceste lucruri”. „Cât de încrezător *sine* ești că ai capacitatea de a le face încredere bine?”.

44. „Cum te experimentezi la *Experie* nivelul minții, emoțiilor, corpului, *sinelui* Min rolurilor tale?” „Corp Rolur

45. „Când te gândești la măsura *Integri* în care reușești sau nu să îți *sinelui* C îndeplinești «dealurile și să manifesti Integrat



cui tău ideal, te simți integrat, congruent, mulțumi că trăiești potrivit valorilor și viziunilor tale sau te simți sfâșiat, tulburat, neintegrat și incongruent?”

46 „Pe ce îți canalizezi atenția - pe trecut, prezent sau viitor? Sau Ț: - ai dezvoltat o atitudine atemporală, astfel încât «timpul» nu te preocupă deloc?”.

*Timpul  
verbale  
exprimarea*

— Prezent

— Viitor

47 Țți reprezintă «timpul» ca intrând în tine și intersectându-se cu corpul tău sau ca fiind în afara ta și a corpului tău?”

*Experiența  
timpului -  
Prin timp*

48. Țți reprezintă «timpul» ca intrând în tine și intersectându-se cu corpul tău sau ca fiind în afara ta și a corpului tău?”

*Accesarea  
timpului S  
„Aleatorie*

49 „Când te gândești la o dificultate apărută în viața de zi cu zi. o dezamăgire, o problemă, o nemulțumire care îți blochează progresul etc., ce îți vine în minte, de obicei?”... Cum răspunzi. În general, nevoilor interne sau greutăților <bn exterior?”

*Puterea  
„Stabil „Ins*

50. „Când te gândești la un comportament urât pe care l-ai adoptat, ce gânduri-și-sentimente ai

*Moralitatea  
Superego  
„Superego s*

când îți dai seama că ai acționat într-un mod inadecvat, violând valori legitime?” „Când te gândești la situații când ai intrat în încurcătură, la acțiuni jenante, stupide, inoportune din punct de vedere social etc. ce gânduri-și-sentimente îți vin în minte?”

51. Ridică orice întrebare care evocă presupoziii cauzale. „Când te gândești ce anume te-a făcut să-ți alegi locul de muncă pe care îl ai acum, cum explici asta?”... Ce a făcut ca actuala situație din viața ta să fie *Cauzală* așa cum se prezintă acum?”... Ce-i „Fără ca face pe oameni să se comporte așa *liniară* „Mu cum se comportă?” „Cum a ajuns *personală* relația lor în starea respectivă?” „De *externă* ce ați divorțat?” *magică*

### 53. Tiparul schimbării meta-programelor *Concept*

Meta-programele noastre nu sunt „bătute în cuie”. În procesul normal de creștere și dezvoltare care are loc în timpul vieții noastre, ele se schimbă. Cu alte cuvinte, noi *putem* să le schimbăm și chiar le schimbăm, întrucât aceste moduri stabilizatoare de a gândi (meta-programele) se dezvoltă de-a lungul timpului, în diferite contexte de viață, ele intră în rutină. În consecință, dacă putem să le învățăm, putem și să le *dezvățăm* și să ne construim stiluri de gândire

mai eficiente.

Robbins (1986) afirmă că un mod de a schimba un meta-program presupune „decizia conștientă de a-l schimba”. Uneori, putem pur și simplu să decidem schimbarea. De ce nu facem asta mai des? Probabil din cauză că rareori ne gândim la programul computerizat din mintea noastră. Meta-programele sunt, de obicei, în afara conștiinței noastre. Nu e vorba că nu le putem schimba, ci că nu o facem. Înainte de a le schimba, trebuie să recunoaștem și să detectăm sistemul nostru de operare, apoi să folosim această conștientizare ca pe o oportunitate de a face alegeri noi.

Meta-programele nu doar că ne concentrează atenția asupra a ce să vedem și să percepem, dar ne și informează creierul *ce să se omită*.

Fiecare meta-program implică atât o ștergere, cât și o concentrare. Dacă ne îndreptăm spre valori, ometem atenția pentru lucrul de care ne îndepărtăm. Dacă sortăm după detalii, ometem imaginea de ansamblu. Dacă sortăm după proceduri, ometem opțiunile. Aceasta înseamnă că putem să ne mutăm centrul atenției și să ne schimbăm sistemul de operare direcționându-ne atenția spre ceea ce, în mod normal, lăsăm pe dinafară. Următorul tipar este preluat din Hall și Bodenhamer (1997 b).

### *Tiparul*

#### **1. Identifică meta-programele**

Care sunt meta-programele care îți guvernează în prezent sortarea, procesarea și atenția?

Ai identificat meta-programul tău principal?

În mod specific, când, unde și cum utilizezi un anumit meta-program care nu funcționează în beneficiul tău într-un context dat?

În ce fel îți subminează el eficiența?

## ***2. Descrie meta-programele pe care le-ai prefera***

Ce meta-program ai prefera să folosești ca stil implicit de sortare într-un context dat?

Ce procesare de meta-nivel ai vrea să utilizezi pentru a-ți gestiona creierul perceptual?

Ce meta-program ar fi mai eficient pentru tine?

Unde, când și cum ai vrea ca acest meta-program să-ți guverneze conștiința?

## ***3. Experimentează meta-programul***

Când îți imaginezi că adopți noul meta-program și simulezi că îl folosești pentru a sorta, a percepe și a-ți concentra atenția, ce simți?

Cum este viața sau o anumită experiență când experimentezi acel meta-program?

Cum funcționează el în contextele descrise în care crezi că te-ar ajuta mai mult?

Ți se pare un pic „ciudat” la început? Acceptă-i caracterul straniu ca un indiciu al lipsei de familiaritate cu ideea de a privi lumea prin acel filtru perceptual. Observă ce sentimente ai când îl utilizezi.

Cunoști pe cineva care folosește acest meta-program? Explorează împreună cu acea persoană experiența ei, până când poți să adopți a doua poziție perceptuală față de acea experiență. Apoi, când intri pe deplin în acea poziție, fa, asta până

când reușești să vezi lumea din perspectiva meta-programului acelei persoane, auzi ce aude ea, vorbești cu tine însuți exact așa cum vorbește acea persoană în dialogul ei interior și simți ce simte ea.

#### ***4. Verifică ecologia schimbării meta-programului respectiv***

Ieși din meta-program și adoptă o meta-poziție astfel încât să poți evalua valoarea și utilitatea acestui meta-program.

Ce va face pentru tine în ceea ce privește percepția, valorile, convingerile, comportamentele etc.?

Ce fel de persoană te-ar face să fii?

Ce efect ar avea asupra diferitelor aspecte ale vieții tale?

#### ***5. Oferă-ți permisiunea de a-l instala pentru o perioadă de timp***

Ai permisiunea de a adopta un nou filtru de meta-program? Testează-l, oferindu-ți permisiunea de a-l adopta. Apoi imaginează-ți că-l folosești. După ce îl experimentezi puțin verifică dacă ai permisiunea de a-l folosi pentru o zi sau o săptămână.

Cât de aliniat te simți?

Există vreo parte din tine care obiectează?

Ce reîncadrare poți folosi pentru și cu acea obiecție?

De exemplu, să presupunem că, în mod tipic, ai folosit meta-programul *raportării la alții* (a se vedea numărul 14) și că ți-ai acordat permisiunea de a trece la cel al *raportării la sine*. Când faci asta, auzi o voce interioară care are tonul și ritmul

din vocea mamei tale:

„Este egoist să te gândești la tine. Nu fi atât de egoist, îți vei pierde toți prietenii”.

Această voce obiectează față de două lucruri: teama de a deveni egoist și teama că dezaprobarea va duce la singurătate. Așadar, reformulează-ți permisiunea de a lua în considerare aceste obiecții:

„Îmi ofer permisiunea de a vedea lumea prin raportare la **mine** – la valorile, convingerile, dorințele mele etc. – , știind că valorile mele includ iubirea, grija și respectul pentru ceilalți și că **îmi voi** păstra echilibrul, luând în calcul efectele pe care alegerile **mek** le au asupra celorlalți”.

## ***6. Trimite în viitor meta-programul***

Exersează, în imaginația ta, folosirea acestui meta-program până când începe să ți se pară confortabil și familiar. Ce simți?

*Detectarea și remedierea deficiențelor:* Dacă întâmpini vreo dificultate, efectuează următoarea procedură pe linia ta temporală. Plutește *deasupra* ta și a liniei tale temporale până la linia meta-temporală, apoi *plutește înapoi* de-a lungul liniei, în trecutul tău, până ajungi la una sau mai multe experiențe-cheie în care ai început să folosești vechiul meta-program. Întreabă-te:

„Dacă ai ști când ai ales pentru prima dată să operezi din perspectiva *raportării la alții* (numește meta-programul pe care vrei să îl schimbi), crezi că asta a fost înainte, după sau în timpul nașterii?”

Continuă să îngustezi cadrul temporal până când persoana e capabilă să identifice un loc

specific pe linia sa temporală.

Folosește unul dintre procesele liniei timpului pentru a neutraliza vechile emoții, gânduri, convingeri, decizii etc. (numărul 33, *tiparul derulării filmului în sens invers*, numărul 26, *tiparul de distrugere a deciziei*). După ce elimini vechiul tipar, poți să instalezi noul meta-program.

## **54. Identificarea și dezbaterea distorsiunilor cognitive**

### *Concept*

Un alt set de distincții provine din psihologia cognitivă. Albert Ellis (terapia comportamentală rațional-emoțională, REBT) și Aaron Beck (psihoterapia cognitivă) au enunțat *erorile de gândire* sau *distorsiunile cognitive*. Aceste moduri de a raționa specifice și neproductive (la nivel de proces) conduc, inevitabil, la răspunsuri problematice. În figura 8.3 veți găsi o listă a distorsiunilor cognitive, cu o scurtă descriere a fiecăreia.

Domeniul psihologiei cognitive-comportamentale a acordat multă atenție și interes pentru a defini aceste distorsiuni cognitive. Următoarea listă cu distorsiuni cognitive identifică tipare de gândire similare, în unele privințe, cu meta-programele și cu formularea necorespunzătoare a gândurilor în meta-modelul din figura 8.3. Însă distorsiunile diferă sub câteva aspecte semnificative. Ellis și Beck au subliniat cum aceste distorsiuni cognitive creează *orbire* și *dispune ție la nivelul reprezentării*. Repet, intenția mea aici nu e să descriu detaliat fiecare tipar, prin

urmare vă recomand să citiți Ellis și Harper (1976) și Beck (1983). Lista cu distorsiuni vă este prezentată ca un indiciu că există și alte distincții care trebuie făcute pentru a le identifica și a le pune în discuție atunci când ele ne contaminează procesele de gândire.

Tipare ale generalizării

1. **Generalizarea excesivă:** te grăbești să tragi concluzii fără să ai suficiente dovezi ori să te bazezi pe fapte.

2. **Gândirea de genul „totul sau nimic”:** gândire în alb-negru, polarizare extremă. Gândirea „ori/ori” care poziționează opțiunile ca alegeri între două valori.

3. **Etichetarea:** atribuirea de nume care utilizează generalizarea excesivă.

Tipare ale distorsiunii

4. **Învinovățirea:** gândire acuzatoare care transferă vina și responsabilitatea în cazul unei probleme.

5. **Citirea minții:** proiectarea de gânduri, sentimente, intuiții asupra altei persoane, fără a verifica dacă acele presupuneri se confirmă, încredere prea mare în „intuițiile” tale.

6. **Anticiparea:** Proiectarea unor rezultate negative în viitor, fără a vedea alternativele sau modalitățile posibile pentru a interveni proactiv.

7. **Sentimentaliza rea:** preluarea emoțiilor cuiva ca pe o sursă de informații referitoare la realitate.

8. **Personalizarea:** perceperea circumstanțelor și a acțiunilor altor persoane ca



fiind îndreptate spre tine, perceperea lumii prin filtre egocentrice.

9. **Dramatizarea:** îți imaginezi scenariul cel mai rău posibil, apoi îl amplifici folosind un cuvânt nereferențial („groaznic”), ca în „E groaznic!”

10. **Afirmațiile cu „trebuie”:** te forțezi (sau îi forțezi pe alții) să se conformeze regulilor tale, utilizând afirmații care includ „trebuie” și „ar trebui”.

11. **Filtrarea:** te concentrezi prea mult asupra unei singure fațete a unui lucru și le excluzi pe toate celelalte, astfel încât îți formezi o viziune de tunel și nu poți să vezi decât „un singur lucru”. În mod tipic, oamenii folosesc acest stil de gândire pentru a filtra aspectele pozitive, lăsând deoparte percepția negativă.

12. **Afirmațiile cu „nu pot”:** îți impui și le impui altora limite lingvistice și semantice folosind cuvintele „nu pot”.

13. **Discreditarea:** nesocotești și descalifici soluțiile posibile.

### **Figura 8.3. Distorsiunile cognitive ca tipare de gândire inefficientă**

#### *Tipare de gândire eficientă*

Pentru a contracara modurile în care cunoașterea (gândirea) o poate lua pe căi greșite și poate deveni *distorsionată* (formulată necorespunzător), astfel încât creăm hărți ale teritoriului sărace, inexacte și disfuncționale, următoarea listă ne propune o ordonare cognitivă mai eficientă. Pregătirea și exersarea temeinică a meta-modelului contribuie la acest gen de tipare

ale gândirii. Aceste tipare anunță un mod de gândire mai științific.

Tipare de gândire sau cadre ale minții care eficientizează:

Contracarați modurile în care gândirea devine distorsionată (formulată necorespunzător, inexactă). Folosiți lista de mai jos pentru o ordonare cognitivă mai eficientă.

**1. Gândirea contextuală:** întrebați despre contextul informației și indexați-l în acord cu „ce”, „când”, „unde”, „care”, „cum”, „cine” și „de ce”. Folosiți provocările meta-modelului pentru substantivele, verbele, termenii de legătură nespecificați.

**2. Gândirea „și... și”:** Testați conformitatea cu realitatea pentru a determina dacă o situație operează într-adevăr ca un set de alegeri fie/fie. În caz contrar, procesați informația ca un continuum. Interesați-vă dacă cele două opțiuni aparent contradictorii există cu adevărat. Sau reprezintă căi, momente, circumstanțe etc. diferite?

**3. Testarea conformității cu realitatea:** Testați realitatea experienței – în ce măsură, în ce mod etc. o persoană etichetează drept „rău, nedorit, nenecesar”? Meta-modelați cuvintele care fac referire la criterii/valori. Denominalizați cuvintele pentru a afla verbele ascunse.

**4. Denominalizarea gândirii.** Testați conformitatea cu realitatea pentru a determina cum funcționează o etichetare: cu acuratețe, în mod util, eficient, prea generalizat. Denominalizați substantivele și pseudosubstantivele care fac ca gândirea și limbajul să fie neclare.

5. **Gândirea sistemică.** Testați conformitatea cu realitatea pentru a determina tiparul cauzalității. Faceți distincția între cauzalitatea liniară și natura plurivalentă a cauzalității sistemice.

6. **Gândirea orientată spre acumularea de informații:** Aceasta presupune să-ți folosești gândurile, sentimentele și intuițiile pentru a strânge informații, a aduna date și a verifica apoi concluziile.

Î **Gândirea experimental-predictivă:** Adunați informații valoroase legate de factorii, cauzele, forțele, curențele etc. care contribuie la crearea unui eveniment sau fenomen. Sunteți deschiși la modalitățile prin care puteți interveni și puteți să vă schimbați destinul. Luați în calcul consecințele anumitor acțiuni etc.

8. **Gândirea critică și meta-gândirea:** Gândirea critică și analitică la adresa naturii multicauzale a emoțiilor umane, detectând gândurile din care au luat naștere emoțiile. Vă gândiți dincolo de conținutul imediat, la tiparele, procesele și structurile acelui conținut.

9. **Testați conformitatea cu realitatea a gândirii în termeni de „trebuie”:**

Puneți sub semnul întrebării cuvântul „trebuie”, descoperind ce regulă sau lege îl reclamă sau îl impune. Dacă nu găsiți nicio lege, cereți-i persoanei să treacă la gândirea în termeni de dorințe: „Aș prefera să...”, „Mi-ar plăcea să...”

10 **Depersonalizarea gândirii (gândirea disociativă, responsabilitatea dea/ pentru**

**gândi (re):** Testați conformitatea cu realitatea pentru a vedea dacă acel conținut sau context are într-adevăr legătură cu voi și se referă la voi într-un mod personal. Dacă nu, atunci codificați informația din perspectiva persoanei a treia în loc să o codificați din perspectiva persoanei întâi. Învățați să reacționați prin empatie, nu prin simpatie.

**11. Gândirea în termeni de posibilitate:** Testați conformitatea cu realitatea a sintagmei „nu pot” pentru a distinge între un „nu pot” fizic și unul psihologic, apoi treceți la gândirea posibilităților. Meta-modelați întrebând despre constrângeri: „Ce te reține?”, „Cum ar arăta, cum ar suna și ce ai simți dacă ai putea?”

**12. Gândirea apreciativă:** Ce contează? în ce mod? Cum ar putea fi evaluat?

Figura 8.4. Tipare de gândire eficientă

*Tiparul*

**1. Identifică distorsiunile cognitive în prezentarea unei dificultăți sau a unei limitări**

Folosind lista cu distorsiuni cognitive, verifică-ți gândirea.

Specifică-le pe toate cele care creează probleme și dificultăți pentru tine sau pentru o altă persoană.

**2. Reiterează distorsiunile cognitive, astfel încât clientul să le verifice**

Se pare că felul în care te-ai gândit la asta implică dramatizarea.

Ți se pare corectă când te detașezi de ea și o

examinezi?

Cum ai caracteriza acest tipar de gândire?

### ***3. Invită clientul să urce către o meta-poziție***

Acest tipar de gândire reflectă unul pe care îl folosești în mod curent? De când folosești această distorsiune cognitivă pentru a sorta lucrurile?

Ți-a fost utilă? în ce fel?

În ce fel e posibil să-ți fi subminat starea de bine și procesarea exactă?

Care alt mod mai util de a procesa această informație ți-ar plăcea să folosești?

### ***4. Provoacă și pune în discuție distorsiunea***

Dacă ar fi să combați personalizarea, dramatizarea, afirmațiile cu „trebuie” etc., ce ai spune?

În ce fel aceste moduri de gândire sunt inexacte?

În timp ce identifici și combați aceste tipare cognitive, cât de mult simplul fapt de a le scoate la lumină te ajută să le gestionezi?

Cât de mult reușește să slăbească forța distorsiunilor cognitive?

### ***5. Înlocuiește distorsiunile cognitive cu tipare de gândire eficiente***

Acum, folosind lista cu moduri de gândire mai eficiente, care dintre ele te-ar face să gândești și să percepi cu mai multă acuratețe?

Care îți transformă mintea și emoțiile?

Pe care vei începe să o folosești?

## **Rezumat**

Cu toții avem probleme de „gândire”. E ceva ce ține de condiția umană. Atât timp cât trăim și funcționăm ca ființe supuse greșelii, vom experimenta imperfecțiuni, limitări, iraționalitate etc. În aptitudinile noastre de a gândi și raționa. Întrucât suntem ființe somatice și emoționale, ne putem aștepta ca de multe ori emoțiile, instinctele și impulsurile noastre să ne împiedice să gândim clar, să ne rezolvăm problemele și să luăm decizii eficiente.

Tocmai această conștiință a imperfecțiunii noastre ne oferă o posibilitate extraordinară. Ne permite să ne detașăm de gândirea noastră și să ne angajăm într-un mod de gândire superior: meta-gândirea. Putem să ne gândim la gândirea noastră. Din această poziție perceptuală superioară, putem să verificăm ecologia, să testăm conformitatea cu realitatea și să controlăm calitatea gândirii noastre. În felul acesta, putem să ne *stăpânim* gândirea, în loc să-i permitem gândirii să ne stăpânească pe noi.

## **Capitolul 9**

Semnificații și semantică

**Tipare pentru optimizarea realității neuro-semantică**

**„Cea mai mare revoluție a generației noastre este descoperirea faptului că ființele umane, dacă își schimbă atitudinea internă, mentală, pot să schimbe și aspectele externe din viața lor”.**

William James în capitolele anterioare am

explorat o mulțime de fațete care alcătuiesc ceea ce noi numim „personalitate”. Am explorat diferitele „părți” ale minții și emoțiilor noastre, identitatea noastră, stările de conștiință min-te-corp și limbajul care le declanșează. Acum suntem pregătiți să abordăm fantastica, minunata, nebuneasca și nevrotica lume a *semnificației*. Nu înseamnă că nu ne-am întâlnit deja cu semnificația, pentru că ne-am întâlnit, doar că acum o vom explora în mod explicit și vom descoperi multiplele niveluri ale semnificației.

Cao clasă semantică a vieții (Korzybski, 1933/1994), noi trăim, simulăm, experimentăm, ne bucurăm și suferim sub influența acestor semnificații. Cu toate acestea, semnificația ca atare nu există în lume. Semnificația nu este un *lucru* din lume. Nu există „în realitate”. Și nici nu va exista. Nu are cum. *Semnificațiile*, ca nominalizare, apar din interacțiunea minții noastre cu lucruri sau cu lumea. Semnificația este un lucru al minții; trăiește, se mișcă și respiră doar prin limbaj și simboluri. Asta înseamnă că, pentru ca o semnificație să apară, este nevoie de o „minte”. În lumea oamenilor, este nevoie de o minte sau de o conștiință umană pentru a crea semnificații. La origine, termenul provine dintr-un cuvânt german care înseamnă „a ține în fața minții” ceva, o idee sau o reprezentare.

Ca model cognitiv-comportamental, NLP-ul și neuro-semantica se axează pe structura și pe transformarea semnificației. De ce? Pentru că ea este centrul nostru de control. În secolul I, filosoful stoic Epictet afirma în cartea sa

„Enchiridion”: „Nu lucrurile îi deranjează pe oameni, ci imaginile pe care și le fac despre lucruri”. De unde apar experiențele noastre, nefericirea, bucuriile, nevrozele, extazul ș.a.m.d.? În mare parte, din felul în care construim semnificațiile. Nu este vorba doar despre ce ni se întâmplă sau ce experimentăm, ci și ce gândim în legătură cu asta – modul în care interpretăm, semnificațiile pe care le atribuim. Noi atribuim semnificații lucrurilor, nouă înșine, altora, lumii etc. Și, prin acest proces de atribuire, ne creăm propria realitate semantică – *realitatea* noastră *neuro-semantică*.

În acest capitol vom separa dimensiunile *semnificației* pentru a le acorda o atenție specială. E posibil ca harta care codifică semnificația să necesite schimbare sau reîncadrare. Când încadrăm, creăm semnificație; când reîncadrăm, creăm o nouă semnificație, una diferită. Tocmai în aceasta constau puterea și magia tiparelor de reîncadrare.

## **55. Tiparul reîncadrării conținutului**

### *Concept*

Ce este *semnificația*? Cum apare ea? Ce o creează? O putem schimba?

Care sunt consecințele dacă o schimbăm? Acestea sunt câteva dintre întrebările care ne intrigă în timp ce explorăm structura experienței umane și esența neuro-semanticii și NLP-ului.

Adevărul e că *semnificația* apare în cel mai nevinovat mod cu putință. Ea apare datorită naturii sistemului nostru minte-corp, iar acest lucru se întâmplă în fiecare zi, pe măsură ce ne



deplasăm prin lume. Se întâmplă atunci când întâlnim lucruri și evenimente empirice, care țin de văz-aur-simțire. Se întâmplă pentru că noi ne reprezentăm în minte acele evenimente și situații. Cu alte cuvinte, creăm în minte filme despre ce vedem, auzim și simțim. Ne folosim reprezentările senzoriale pentru a înregistra lumea și pentru a purta cu noi acea lume ca alcătuind imaginile noastre. Aceasta este o *semnificație* - ceva ce păstrăm în minte. Așadar, în timp ce *păstrăm reprezentările* în minte, legăm acele filme de diferite experiențe. Astfel se creează primul nivel al semnificației. Nu ne oprim însă aici. Facem ceva și mai important. Creăm abstractizări de nivel superior pe care le codificăm în limbaj și în simboluri de nivel superior și le utilizăm pentru a ne încadra filmele de reprezentare. În felul acesta creăm un cadru de referință sau o meta-stare.

Acest cadru de referință creează semnificațiile pe care le conferim semnificațiilor noastre de la nivel primar - semnificația semnificației noastre. Noi avem cadre de referință în definițiile, intențiile, deciziile, înțelegerile noastre etc. Astfel începe realitatea neuro-semantică pe care, ulterior, o simțim în corpul nostru. Ce semnifică „semnificația” pe măsură ce urcă nivelurile? Întrucât semnificația nu există în lumea reală, ci doar în mintea-corpul uman, *semnificația* se referă la legătura dintre lucrurile exterioare (sau interioare) și stările noastre interne de gândire-și-simțire. Semnificația se referă la matricea noastră de cadre. Atunci, ce înseamnă un lucru? Depinde, nu-i așa? Depinde de

o serie întreagă de aspecte:

- de *persoana* care construiește legătura;
- de *contextul* în care persoana construiește legătura;
- de *mintea-emoțiile* evocate în acea legătură;
- de *învățăturile acumulate* de acea persoană până în acel moment;
- de *cadrele culturale* ale semnificațiilor și de mesajele transmise de alții în mediul respectiv;
- de *starea* în care tocmai se afla acea persoană.

Toate acestea evidențiază complexitatea semnificației. Cine ar fi crezut **că semnificația** poate să semnifice atât de mult și că depinde de atâtea **împrejurări** și de atâtea tipuri diferite de contexte? în mod normal, nici nu **ne** gândim la astfel de lucruri. Trăim în interiorul matricei noastre, iar ea **se află** în afara conștiinței noastre ca atmosferă semantică. De cele mai **multe ori**, credem că un lucru „înseamnă ce înseamnă”. Nimeni nu ne-a **explicat** vreodată toate aceste aspecte. E posibil chiar ca noi să fi crezut **d, semnificația**” există în dicționar și că nu are nicio legătură cu cel care **creează** această semnificație.

Dar, întrucât semnificația apare în procesul prin care noi gândim, evaluăm, explicăm, atribuim, credem, interpretăm (codificate în neuro-lingvistica noastră) în funcție de numeroase contexte (cultural, personal, somatic etc.), semnificația este unul dintre cele mai fluide procese din câte există. Ce înseamnă pentru noi?

înseamnă mai multe:

- orice poate însemna aproape orice;
- Nimic nu înseamnă ceva în și prin sine;
- oricare ar fi semnificația pe care o atribuim unui lucru, acea semnificație este unică, particulară și nu este neapărat împărtășită de o altă persoană;

- pentru a ne păstra semnificațiile, trebuie să le codificăm în limbaj sau într-un set de simboluri;

- Nu putem atribui unui lucru de două ori exact aceeași semnificație;

- schimbarea și transformarea semnificațiilor se fac încadrând ceva într-un mod diferit.

Când acordăm *semnificație* unui lucru, o facem neurologic-conceptual. Legăm lumea exterioară de *semnificațiile* și asocierile noastre. Aceasta înseamnă că *nimic nu semnifică ceva în mod inerent*. Întotdeauna există o dependență de ceva. Ținând cont de toate aceste aspecte, principiul de bază al reîncadrării presupune, pur și simplu, să iei un comportament, un comportament extern (CE) și o perspectivă (o reprezentare internă) și să stabilești o legătură între ele. În felul acesta se creează un *cadru* de referință sau o asociere. Când schimbi această formulă, transformi semnificația. Iar când *semnificațiile* se transformă, se transformă și reacțiile, comportamentele și emoțiile. Așa se explică de ce reîncadrarea transformă semnificația. Dacă ne gândim la acestea din perspectiva unei formule, avem:

## CE = ȘI

Comportament extern = Stare internă  
Stimuli pe care îi vezi-auzi-simți Gânduri, amintiri, asocieri, emoții, cadre interne

Când înțelegem semnificația în acest mod, ne dămseama că *persoana con stabilește cadrul deține rolul principal* (sau determină și creează „realitatea”). Acest lucru este valabil pentru cadrele din mintea noastră, pentru cadrele pe care le utilizăm și pe baza cărora operăm atunci când comunicăm cu ceilalți.

Dacă nu putem schimba lumea exterioară, putem să schimbăm semnificația pe care o atribuim acelei lumi. În felul acesta putem să trăim experiențe interne noi și diferite, deci să avem răspunsuri și emoții noi și diferite. Reîncadrarea lărgeste perspectivele, oferă mai multe alegeri, o mai mare flexibilitate și o senzație sporită de control. (Sursa: Bandler și Grinder, 1982)

### *Identificarea cadrelor*

Identifică mai întâi un subiect, apoi *conținuturile* sale. Care sunt detaliile acelui subiect? Acum, pășește în afara acelor detalii. Cum este el *structurat*? Care este filmul care rulează în minte? Ce vezi, ce auzi pe coloana sonoră și ce simți când rulează filmul? Pășind în afară, adresați întrebări presupozitionale asemănătoare următoarelor întrebări meta-cognitive:

— Ce trebuie să presupunem ca fiind adevărat pentru ca acest lucru să aibă sens?

— Ce perspective revelează? Ce

presupuneri?

— Ce convingeri?

— Ce valori?

În reîncadrarea conținutului, noi identificăm un subiect care ne creează neplăceri, o chestiune, o idee incitantă, un sentiment sau un lucru care ne preocupă, apoi adresăm întrebări referitoare la conținut:

— Cum pot vedea asta ca pe ceva benefic sau valoros?

— Cum are o funcție sau o valoare pozitivă? în ce mod?

*Tiparul*

**1. Identifică un comportament (obicei, mentalitate, emoție) care nu îți place sau pe care nu îl apreciezi la tine**

Care este comportamentul nedorit?

Când și unde ai acest comportament?

Ce îl declanșează?

În ce fel nu te ajută pe tine sau ceea ce faci?

Ce vezi, auzi și simți?

**2. Ce parte a ta produce acest comportament?**

Dacă există o parte sau o fațetă a ta care îl produce, care este acea parte?

Cum te gândești la ea?

**3. Explorează intenția pozitivă a acelei părți**

Ce lucru pozitiv încerci să realizezi?

Ce semnifică pentru tine acest comportament sau răspuns?

**4. Identifică apoi cadrul de referință**

Ce cadru (sau cadre) de referință guvernează această parte?

Ce semnifică pentru tine acest comportament sau răspuns?

De ce îi acorzi valoare?

Ce încerci să realizezi?

5. Dezîncadrează în timp ce observi filmul tău mental, ce schimbări ale trăsăturilor cinematografice ale acelui film l-ar putea schimba sau transforma în mod eficient?

Ce schimbare de limbaj (modificare la nivelul cuvintelor) ar schimba această reprezentare?

### ***6. Reîncadrează conținutul***

Cum ai vedea acest comportament ca fiind valoros pentru tine?

Ce poți să apreciezi la această parte și la intenția ei?

### ***7. Reîncadrează contextul***

Unde ai putea folosi acest comportament ca răspuns valoros? Când l-ai considera util?

### ***8. Integrează acest nou cadru de referință***

Ce se întâmplă când pătrunzi în interior și spui: „Îmi ofer permisiunea de a folosi această nouă înțelegere sau competență pentru a mă gândi în mod conștient la acest comportament”?

Simți vreo obiecție internă?

### ***9. Testează***

Ce se întâmplă acum... în interiorul tău... când te gândești la situația sau partea din tine care generează acel comportament care îți displace?

## 56, Tiparul reîncadrării contextului

Ca și în cazul reîncadrării conținutului, începem reîncadrarea contextului prin a identifica un comportament, o emoție, o convingere, o stare sau o experiență care ne displace și/sau ne displace reacția pe care o avem. Apoi adresăm următoarele *întrebări de*:

— *Unde* aş putea folosi asta ca pe o valoare pozitivă?

— *Când* aş considera-o utilă?

După ce ați identificat contextul, imaginați-vă cu intensitate că folosiți comportamentul în contextul adecvat. Aceasta este maniera tradițională în care NLP-ul abordează reîncadrarea *contextului*. În plus, putem să luăm o reacție și să-i conferim mai multă flexibilitate, scoțând-o din cadrele obișnuite și analizând cu interes ce efecte și rezultate apar când o plasăm în contexte noi, surprinzătoare și diferite.

De exemplu, cum ar fi dacă am lua *spiritul ludic* și l-am muta în contextul muncii? Sau în contextul relațiilor, în cel al negocierii, al învățării etc.? Reacțiile capătă semnificații noi și diferite în contexte diferite. Să presupunem că luăm o atitudine de sau *spiritualitate* pe care în mod obișnuit o asociem cu contexte care țin de relații și religie și o aducem în contextul soluționării conflictelor? Ar schimba ea lucrurile?

## 57. Tiparul reîncadrării „submodalităților”.

### *Concept*

Io majoritatea tiparelor prezentate până acum în această carte, am lucrat cu cea mai

simplă formă de reîncadrare - *reîncadrarea reprezentării* sau *cinematografică*. Ea se referă la schimbarea sau modificarea fațetelor bazate pe senzații din interiorul sau din jurul reprezentărilor auz-văz-simțire care rulează în „cinematograful” din mintea noastră. Când schimbăm calitatea sau caracteristicile legate de modul în care am codificat ceva, de cele mai multe ori îi modificăm cadrul de referință.

De exemplu, cadrul nostru de referință se schimbă când luăm una dintre imaginile noastre mentale și o vizualizăm cu o margine neagră în loc să o vedem panoramic. Sau observați schimbarea care se produce când o vedem ca pe un instantaneu alb-negru în loc de o imagine în culori luminoase. Când schimbăm o parte dintre calitățile și caracteristicile din codificarea reprezentării, acest lucru poate să transforme însăși *structura* informației, astfel încât să pară reîncadrată. Și, așa cum se întâmplă cu toate reîncadrările, ulterior aceasta transformă gândirea, simțirea și modul de a reacționa.

Încadrarea unei trăsături cinematografice a filmelor noastre mentale este foarte simplă. Gândiți-vă la calitățile acelui film ca la niște butoane de control ale unui televizor sau ale unui ecran cinematografic, apoi începeți să ajustați ori să schimbați efectele vizuale, trăsăturile coloanei sonore și pe cele responsabile de sentimente, miros și gust. Faceți imaginile color și apoi alb-negru, micșorați-le și măriți-le intensitatea, apropiați-le și apoi depărtați-le, adăugați muzică de circ, apoi muzică clasică, apoi sunete de



groază, transformați vocea șefului în cea a Rățoiului Donald, pătrundeți în film și apoi ieșiți din film în calitate de regizor. Acestea sunt doar o parte dintre schimbările de „submodalitate” (sau cinematografice) pe care le putem face și care încadrează sau codifică reprezentările noastre și le pot reîncadra. În esență, în asta constă magia NLP Pentru mai multe detalii referitoare la aceste aspecte, a se vedea „Movie Mind” (2003 a).

### **13. Tiparul reîncadrării în șase pași**

(repetat aici din capitolul 4)

#### *Concept*

Ca tipar NLP clasic, *reîncadrarea împăși* a fost concepută pentru a lucra cu acele părți sau fațete ale minții noastre care par să fie în afara atenției conștiente sau a controlului conștient. Este un tipar util în cazul unor obiceiuri care trenează de multă vreme și al unor „programe” sau cadre vechi pe care le-am transformat în obiceiuri și care par să aibă o viață a lor. Uneori, ne dăm seama că există o parte a noastră care determină anumite comportamente pe care nu reușim să le oprim în mod conștient. Așa se întâmplă când ne hotărâm pur și simplu că ne vom lăsa de fumat, că nu ne vom mai simți amenințați etc., dar, în ciuda intențiilor noastre ferme, nu reușim să ne mobilizăm.

În astfel de cazuri, putem presupune că avem instalată o parte care operează în afara atenției conștiente. Dacă acea parte nu acceptă o reîncadrare conștientă a semnificației, pentru a ne schimba sentimentele și comportamentele, putem să folosim modelul de reîncadrare inconștientă

prezentat mai jos.

*Tiparul reîncadrării în șase pași* oferă o metodă pentru a reorganiza acea parte care produce comportamente devenite nocive și o aliniază astfel încât să genereze comportamente mai utile și mai eficiente – în mod automat și sistematic. Acest proces ne oferă o tehnologie pentru a dezvolta alegeri comportamentale noi pe care nu reușim să le generăm prin înțelegeri conștiente.

Când semnificațiile devin obișnuințe, de multe ori nu mai sunt conștiente. Cu timpul, ele simplifică și părăsesc domeniul conștientului. Ajung să fie *cadrele* noastre de referință inconștiente – cadrele noastre implicite, în felul acesta facem economie de timp, efort, energie etc. Ne poate crea însă și probleme – mai ales dacă semnificația nu mai este de actualitate, dacă devine irelevantă, redundantă, neproductivă sau inutilă.

Dacă vă întrebați uneori „De ce fac asta?” sau, alteori, spuneți „Urăsc partea din mine care...”, atunci acest model vă oferă o cale pentru a vă realinia toate părțile și a crea o integrare mai bună, noi calități ale autoaprecierii și ale armoniei interioare. Uneori uităm să ne actualizăm semnificațiile, astfel încât ele să fie la zi cu situațiile aflate într-o continuă schimbare. Handler și Grinder declară că au creat acest tipar pentru a-i determina pe terapeuți să folosească hipnoza. (Sursa: Handler și Grinder; 1979,1982)

*Tiparul*

**1. Identifică un comportament pe care îl**

## ***consideri problematic***

Ce comportament sau tipar de răspuns ai care se înscrie în unul dintre aceste formate?

Vreau să nu mai fac X.

Vrea să fac X, dar ceva mă împiedică.

## ***2. Stabilește comunicarea cu „par” care produce acest comportament***

Pătrunde în interior și întreabă-te: „Vrea «partea» din mine care generează acest comportament să comunice cu mine în conștiința mea?”

În timp ce te liniștești pentru a afla cum reacționează sistemul tău minte-corp-emoție, observă orice răspuns intern: sentimente, imagini și sunete. Ce ai aflat?

Mulțumește acelei părți din tine: „Dacă asta înseamnă «da», mărește luminozitatea, volumul, intensitatea. Dacă înseamnă «nu», micșorează-le!”

Poți să folosești și semnale idiomotoare, de pildă să stabilești un deget care se va mișca pentru „nu” și altul, pentru „da”.

## ***3. Descoperă intenția pozitivă***

Pătrunde în interior și în treabă-te: „Ești de acord să mă anunți în conștiință ce anume încerci să realizezi pozitiv pentru tine prin producerea acestui comportament?”. Aceasta este o întrebare de tipul da/nu, așa că așteaptă în liniște răspunsul.

Dacă obții un „da”, întreabă-te: „Consider această intenție acceptabilă în conștiință? Vreau să am o parte care să îndeplinească această funcție? Dacă ai avea alte modalități de a realiza această intenție pozitivă care să funcționeze la fel de bine sau chiar mai bine decât acest

comportament, ai fi de acord să le încerci?"

Dacă obții un „nu”, întreabă-te: „Ești de acord să ai încredere că inconștientul tău are un scop bine intenționat și pozitiv pentru tine, chiar dacă nu vrea să-ți spună în acest moment?"

#### **4. Accesează partea ta creativă**

Există o parte a minții tale care vine cu idei noi. Ești conștient de existența acestei părți?

Acea parte din tine care pune în aplicare comportamentul nedorit ar fi dispusă să comunice părții tale creative intenția ei pozitivă? Bine.

Acum, folosind această intenție pozitivă, lasă partea ta creativă să genereze trei comportamente noi pe care le evaluează *drept folositoare sau mai valoroase decât comportamentul nedorit* și permite-i să comunice celelalte părți aceste noi alegeri.

#### **5. Angajează partea**

Gândește-te în sinea ta: „Acea parte care aplică vechiul comportament este dispusă acum să folosească unul dintre cele trei comportamente noi în contextele adecvate?"

Permite minții tale inconștiente să identifice semnalele care vor declanșa noile alegeri și să experimenteze pe deplin cum e să dispui în acel context, fără efort și în mod automat, de una dintre acele noi alegeri.

#### **6. Verifică ecologia**

Există vreo parte din tine care are obiecții să aplici una dintre aceste trei alternative noi?

Ești pe deplin aliniat cu aceasta?

## **58. Reîncadrarea în șase pași ca tipar al meta-stărilor**

*Concept* în meta-stări, procesul esențial este să *aplici* o stare minte-corp unei altei stări pentru a stabili o meta-relație. Când facem asta, instalăm o stare de un „nivel logic” superior, astfel încât această a doua stare de gândi-re-și-simțire se referă la prima stare de gândire-și-simțire. Acest proces transformă gândurile secundare în cadre ale gândurilor primare. Astfel, ele devin *clasificările* superioare ale celor dintâi. Pe măsură ce transcendent primele stări primare și totodată le includem în stările superioare și mai bogate în resurse, aceasta schimbă însăși structura psihologiei noastre – logica internă pe care o creăm pe măsură ce formăm matricea lumii noastre interioare. Următorul tipar utilizează în mod explicit meta-stările și remodelează *tiparul reîncadrării în șase*, invitând la o conștientizare a meta-stărilor implicate.

### *Tiparul*

#### **1. Identifică meta-partea care îți creează probleme**

Ce comportament sau tipar de răspuns ai care se înscrie în unul dintre aceste formate?

Vreau să nu mai fac X.

Vreau să fac X, dar ceva mă împiedică.

Ce stare superioară ai care generează comportamentul nedorit?

Ce parte din tine refuză să-ți permită să faci X (de exemplu: să vorbești convingător, să termini o sarcină, să te simți motivat etc.)?

Ce parte din tine produce Y (de exemplu: să

adopti o atitudine defensivă, să te simți ofensat, să tragi concluzii pripite), care te împiedică să faci X?

## ***2. Identifică intenția pozitivă a părții de meta-stare***

Liniștește-te, pătrunde în interior și în treabă-te: „Vrea partea din mine care generează acest comportament să comunice cu mine în conștiința mea?”

În timp ce te liniștești pentru a afla cum reacționează sistemul tău minte-corp-emoție, observă orice răspuns intern: sentimente, imagini și sunete. Ce ai aflat?

Mulțumește acelei părți din tine.

Ce consideri că a făcut această stare care să fie pozitiv sau valoros pentru tine?

## ***3. Accesează și aplică partea ta creativă***

Există o parte a minții tale care vine cu idei noi. Ești conștient de existența acestei părți?

Accesează și simte această fațetă a ta, apoi autorizează-o să creeze opțiuni și soluții noi.

Îi acord părții mele creative întreaga permisiune de a primi intenția pozitivă și de a începe să genereze alegeri noi și mai bune pentru mine.

În timp ce gândești-și-simți creativ în legătură cu alegerile pe care le poți produce pentru a obține acest rezultat dorit, lasă acea creativitate să continue până când simți că ai găsit o soluție mai bună.

## ***4. Trimite în viitor noile soluții și procesul creativ continuu***

Stările tale creative vor fixa cadrele pentru ca tu să înaintezi în viitor căutând noi alegeri și utilizând ca semnale simptomele tale actuale?

Acea parte a minții tale responsabilă de luarea deciziilor îți va permite să aplici resursele tale creative pe măsură ce înaintezi în viitorul tău?

Vei începe acum să explorezi modul în care să aplici aceste noi înțelegeri pentru a crea răspunsurile tale preferate?

### **5. Verifică ecologia**

Ești pe deplin aliniat cu noile răspunsuri?

Simți vreo obiecție care necesită reîncadrare?

## **59. Tiparul de desfacere a sinesteziei convingerilor**

### *Concept*

Să presupunem că noi sau o altă persoană experimentăm o stare problematică în mai multe sisteme de reprezentare și în așa fel încât pare că „totul se întâmplă deodată”. Când apare o asemenea situație și nu avem nicio idee despre strategia care ne creează starea, este posibil ca ea să fie determinată de un tipar al sinesteziei. Asta înseamnă că două dintre sistemele noastre senzoriale au ajuns să fie în așa măsură interconectate încât un stimul pare să le declanșeze pe amândouă odată. O *sinestezie* este o „funcție neclară”, o operațiune a unor circuite interconectate. De exemplu, putem să „vedem” sânge și să „simțim” groază. Putem să „auzim” o voce tensionată și să ne „simțim” insultați.

Robert Dilts (1990) a elaborat metafora unei molecule pentru a descrie modul în care tiparele

sinesteziei se înserează în cadrul convingerilor, în schimbarea convingerilor și a sistemelor de convingeri, procese care au loc rapid și în mod automat, el și-a imaginat rezultatul final (sinestezia) ca pe o moleculă formată din mai multe elemente lipite între ele. Robert a descris aceasta utilizând termeni din jargonul NLP: elementele VAK (reprezentările auz-văz-simț) și Ad (limbajul). Pentru a ajuta o persoană să desfacă sau să dezîncadreze această construcție, el a sugerat ca elementele componente să fie separate și reasamblate în spațiile semnalelor NLP de accesare vizuală (a se vedea diagrama semnalelor de accesare vizuală de la p. 74). Acest tipar separă și sortează elementele reprezentationale ale unei experiențe pentru a dezîncadra construcția și a oferi mai multe alegeri. (Sursa: Dilts, 1990)

### *Tiparul*

## ***1. Identifică mai întâi convingerea care funcționează ca o sinestezie***

Ce convingere te introduce imediat și automat într-o anumită stare?

Ce stimul te determină brusc să experimentezi o serie întreagă de reprezentări VAK, adică face ca un întreg film să înceapă să ruleze în „cinematograful” din mintea ta?

## ***2. Identifică individual elementele componente și sortează-le în pozițiile de accesare vizuală***

Vezi ceva când experimentezi această convingere? Bine. Vreau să te uiți aici, sus (amintit sau construit; folosește-ți mâna pentru a-i



indica unde să așeze elementele sinesteziei), și să-l vezi acolo.

Auzi ceva? Bine. Vreau să pui acel sunet aici...

Ce sentimente experimentezi? Pune-le acolo.

### **3. Întrerupe starea**

Când a avut loc prima aselenizare? Care a fost primul astronaut care a pășit pe Lună?

### **4. Verifică ecologia**

Acum, când te gândești la experiență, observă ce se întâmplă.

Ce simți?

Ce ți se întâmplă?

Te poți gândi acum la vechiul stimul fără vechea sinestezie?

## **60. Tiparul stabilirii propriei ierarhii a valorilor**

### *Concept*

*Criteriile* noastre reprezintă standardele de evaluare pe baza cărora decidem importanța lucrurilor, evenimentelor, ideilor, oamenilor și experiențelor. În consecință, valorile și criteriile noastre oferă vieții noastre o structură organizatorică, dar și o forță motivațională. Pe măsură ce adăugăm din ce în ce mai multe valori și criterii, e posibil ca valorile să intre în conflict unele cu altele și să ne pună în dezacord cu noi înșine. De asemenea, putem să supraevaluăm ori să subevaluăm unele criterii. Și în astfel de cazuri poate să apară un conflict interior care să ne dezechilibreze.

Schimbarea valorilor și a criteriilor implică, de obicei, o schimbare analoagă - ajustarea

importanței relative a criteriilor în loc să le acceptăm ori să le respingem în totalitate. Această tehnologie devine utilă atunci când ne simțim indeciși, nu ne putem hotărî, când experimentăm confuzie, nesiguranță și conflict interior. De asemenea, o putem utiliza pentru a rezolva dificultățile interpersonale, pentru a ne îmbunătăți strategiile de luare a deciziilor și înainte de a realiza cadre ale acordurilor. (Sursa: Andreas și Andreas, 1987)

### *Tiparul*

1. Identifică un domeniu în ce domeniu de viață simți că unele valori ale tale ți-ar putea crea confuzii (relații sociale, muncă, sănătate, carieră, copii, prieteni etc.)?

### **2. Elicitează o ierarhie a criteriilor**

Gândește-te la un lucru banal pe care l-ai putea face, dar pe care refuzi să-l faci (să stai în picioare pe un scaun, să arunci o bucată de cretă spre celălalt capăt al camerei etc.).

De exemplu: „Spălatul vaselor”.

Ce realizezi nefăcând asta? Economisesc timp. (întotdeauna enunță criteriile într-un mod pozitiv – ce își dorește persoana.)

Ce te-ar determina să faci asta chiar dacă ar viola acele criterii (de pildă, ai pierde timp în loc să-l economisești)? Dacă cineva ar veni în vizită.

Așadar, ce consideri important în asta? (în timp ce persoana adaugă noi contexte, află ce apreciază la ele.)

Comportament	Context	Criteriu
O Ar putea	Puține vase	Econo

**spăla vasele, darmurdare mie de timp  
nu o face**

**(+) Ar spăla & un Impres  
vasele necunoscut vineie neutră  
în vizită**

**O Nu ar & faci de Excele  
spăla vasele mâncare nță (în  
gătit)**

**(+) Ar spăla & vase  
vasele neigienice Igienă  
O Nu ar & criză în Sigura  
spăla vasele clădire nța  
persoanelor**

Continuă acest proces prin care faci sau nu faci comportamentul respectiv, adăugând noi și noi contexte care determină o persoană să efectueze acel comportament sau să se dezică de el – identificând la fiecare pas criteriul pe care îl ilustrează.

„Ce este suficient de important încât să te faci să violezi criteriul precedent?”

Procedând astfel, vei *elicită un lanț al rezultatelor*. Când lucrezi cu primele criterii (a), întreabă: „Ce te oprește?”. Aceasta va elicită criteriul opus sau negativ (B). Apoi, refă ciclul: „Când ai face A chiar dacă cauzează B?”. Aceasta introduce următorul criteriu de nivel superior (C). *Exemplele negative* din acest proces elicitează criterii cărora le acorzi o mai mare valoare: „Când ai face A chiar dacă ar avea ca rezultat B sau C?”

### **3. *Identifică apoi criteriul superior și construiește o ierarhie***

Ai continuat procesul până când ai elicitat criteriul cel mai important?

Realizează un continuum, de la criteriul cel mai puțin important până la criteriul cel mai important.

### **4. *Identifică}, submodalitățile» sau trăsăturile cinematografice ale valorilor tale***

Care sunt diferențele cinematografice între criteriile cele mai importante și criteriile cu cea mai mică importanță?

Cum îți reprezinți tu „economia de timp”, „excelența”, „siguranța celorlalți” etc.?

Elicitează descrierile văz-auz-simț, în special „submodalitățile” analoage care se schimbă.

5. Ordonează-ți criteriile într-un continuum în timp ce hotărăști cât de mult vrei să reduci un anumit criteriu, unde vrei să fie poziționat în această ierarhie?

Când schimbi acum trăsăturile cinematografice ale aceluși criteriu, astfel încât să fie în acord cu calitățile criteriilor de la un nivel inferior, ce simți?

Ai ajustat aceste trăsături ale filmelor tale astfel încât criteriul să fie acum codificat pentru gradul de importanță pe care tu vrei să-l aibă?

### **6. *Testează ecologia***

Acum, când adopți o meta-poziție și îți evaluezi ierarhia de valori, funcționează ele în beneficiul tău?

Se situează ele într-o ordine care să îți permită să iei decizii bune, să îți creezi o armonie

interioară?

Simți vreo problemă sau vreo lipsă de aliniere în această nouă aranjare?

Identifică acel criteriu pe care ai vrea să-l schimbi.

### *7. Schimbă criteriul*

Identifică acel criteriu care urmează să fie schimbat și determină unde anume vrei să ajungă.

Ce ordine a valorilor te va duce acolo unde vrei să ajungi?

### *8. Schimbă trăsăturile cinematografice*

Pe măsură ce schimbi criteriul, continuă să faci asta până când acel criteriu ocupă locul adecvat în continuumul tău.

Recodifică lucrurile cu trăsăturile cinematografice („submodalitățile”) în funcție de importanța pe care vrei să o aibă acel criteriu. Acum, observă cum aceasta schimbă lucrurile în interior. Ți place?

### *9. Testează*

Cum ți se pare acum ierarhia ta de valori?

Te va ajuta ea în direcția unor comportamente și decizii adecvate?

### **10. Trimite în viitor**

Acum, când te gândești la o situație în care noul criteriu va schimba lucrurile și te vezi și te simți în acel context, cum experimentezi lucrurile? Vrei să păstrezi noul criteriu?

## **61. Tiparul ierarhiei kinestezice a criteriilor**

Concept întrucât putem ancora spațial stări minte-emoție, putem folosi acest aspect pentru a ne ordona și eficientiza criteriile. Următorul tipar

ne permite să creăm o ierarhie kinestezică a criteriilor și să o folosim pentru a ne transforma și a ne schimba ierarhia, cu scopul de a o face mai ecologică.

### ***Tiparul***

#### ***1. Stabilește un loc 1 pentru o situație sau o stare problematică***

Ce comportament vrei să adopți (tu sau o altă persoană), dar nu ai adoptat încă (de exemplu: să te lași de fumat, să mănânci sănătos)?

Când îl identifici, treci într-un loc în care să-l ancorezi spațial.

#### ***2. Stabilește un loc 2 pentru meta-rezultatele tale***

Acum, pășește imediat în acest loc când elicitezi criteriile și meta-rezultatele care te motivează să-ți dorești acest rezultat (de exemplu, încetarea tusei).

De ce vrei asta? De ce este important pentru tine?

Cum valorizezi asta ca fiind semnificativ sau important? Ancorează spațial acest spațiu al meta-rezultatului.

#### ***3. Stabilește un loc 3 pentru tot ce te împiedică să-ți atingi obiectivul***

Ce te oprește?

Ce te împiedică să-ți atingi obiectivul?

Când știi, pășește în acest loc. Bine. Aici, vei identifica criteriile care te împiedică să te schimbi. Ancorează senzația pe care o ai când ceva te împiedică.

Întrucât aceste valori reprezintă rezultate de un nivel superior, ele blochează rezultatele din cel

de-al doilea loc. Identifică apoi criteriile și meta-rezultatele de la acest nivel (de exemplu: senzația de relaxare, de mulțumire).

#### **4. *Stabilește un loc 4 pentru o valoare și mai înaltă***

Acum, pășește din nou în interior. În acest al patrulea loc, găsește un criteriu de nivel superior care poate să anuleze criteriile limitatoare din etapa anterioară.

Ce consideri că este *mai semnificativ* sau *de important* încât să renunți la fumat chiar dacă fumatul declanșează senzația de relaxare și mulțumire (de exemplu, mă face să mă simt respectat de familie)?

Ce simți ca fiind o valoare de o importanță și mai mare decât aceasta (de exemplu, să-mi cruț viața)?

**5.** Ancorează valoarea sau criteriul mai important în timp ce te afli în cel de-al patrulea loc, simte-l din plin. Continuând să experimentezi locul unde se află cele mai înalte valori și criterii ale tale, asigură-te că le-ai amplificat și ancorat în întregime. Ai făcut asta?

#### **6. *Transferă valorile cele mai înalte***

Acum, în timp ce eu mențin această ancoră, vreau ca tu să accesezi din nou cel de-al treilea loc și să observi ce gândești-și-simți în această stare când *simți această* (declanșează ancora) resursă. Cum este?

Și acum, să facem același lucru în timp ce accesezi cel de-al doilea loc și *simți asta*, iar acum intri în primul loc, având aceeași resursă pe care o poți *simți din plin*, nu-i așa?

Ce simți când accesezi criteriile tale cele mai înalte și le aplici stărilor anterioare, acolo unde aveai nevoie de ele?

Îți place să știi și să simți acele valori superioare și să aduci în viața ta de zi cu zi acele perspective superioare?

**7. *Transferă codificările trăsăturilor cinematografice ale filmului tău coborând până la starea primară*** întrucât noi aducem criteriile cele mai înalte și codificările lor cinematografice în locurile 3,2 și 1, în timp ce treci prin ele și simți resursele superioare, te poți întreba și poți identifica noi modalități prin care să obții rezultatele dorite, nu-i așa?

Cum altfel te-ai putea simți relaxat și mulțumit *totuși* să te lași de fumat?

În timp ce observi trăsăturile cinematografice ale fiecărei stări, poți să le reglezi și să le ajustezi utilizând codificările experienței tale celei mai înalte și mai bogate în resurse și observă ce se întâmplă.

### **8. *Continuă să amplifici***

Ai simțit vreo modificare când ai aplicat fiecărui nivel inferior cele mai înalte trăsături cinematografice și cele mai înalte valori ale tale?

A devenit astfel fiecare stare de la nivelurile inferioare din ce în ce mai captivantă?

Procedează așa până când simți asta.

În timp ce accesezi din nou în primele locuri, s-a activat vreunul dintre meta-programele conducătoare caracterizate prin criterii de la cel mai înalt nivel?



## **9. Trimite în viitor și verifică ecologia**

Ești pe deplin aliniat cu asta?

Există obiecții care necesită reîncadrare?

Vei păstra asta și o vei lua cu tine la serviciu, în relațiile tale etc.?

## **62. Tiparul pentru vaccinarea împotriva gândurilor toxice**

### ***Concept***

Este posibil, chiar foarte posibil, să ne între în cap idei, fie ele convingeri, concepte sau înțelegeri, care funcționează în detrimentul nostru. Gândurile infectate cu virusuri ne otrăvesc mental. Ele sunt gânduri care limitează, subminează, sabotează, direcționează greșit și induc în eroare. Dacă ne gândim la aceste idei ca la niște *gânduri infectate cu*, vom înțelege nevoia de a testa și a verifica ideile pe care le implantăm în mintea noastră.

Robert Dilts a elaborat tiparul prezentat mai jos în activitatea sa de aplicare a NLP-ului în sănătate, fitness, întreținere și medicină. Abordând convingerile limitatoare și ineficiente ca pe niște *gânduri infectate cu virusuri* care otrăvesc și îmbolnăvesc viața mental-emoțională, el a început să se gândească la un vaccin împotriva lor. Acum, datorită tehnologiilor din acest tipar, putem transforma convingerile toxice și putem să ne vaccinăm ori să-i vaccinăm pe alții împotriva unor moduri de gândire nesănătoase.

### ***Tiparul***

***L Stabilește următoarele șapte „spații” pe podea pentru a crea ancore spațiale***

Accesează, amplifică și ancorează următoarele stări pentru următoarele experiențe. Care sunt reprezentările senzoriale pentru fiecare? Cât de deplin o simți pe fiecare?

### **1. Un spațiu neutru al meta-poziției**

Stai aici și doar observă culorile din cameră. Cum este?

Ce ai mâncat la micul dejun acum șase zile?

Stând aici, poți să revezi întregul proces și să accesezi idei creative și bogate în resurse?

### **2. Convingeri vechi și limitatoare**

Ce ai crezut cândva și acum nu mai crezi?

În ce obișnuiai să crezi, dar acum știi mai bine care e situația (de exemplu, în Moș Crăciun)?

### **3. Deschis față de îndoială**

De ce anume te îndoiești?

Cum este când pui sub semnul întrebării și nu știi sau nu crezi un anumit lucru?

A existat vreun moment în viața ta când ai început să te îndoiești că o convingere veche este adevărată? De exemplu, când ai început să te întrebi despre existența reală a lui Moș Crăciun?

### **4. Muzeul convingerilor vechi**

Ce convingeri vechi ai abandonat, pur și simplu? În ce nu mai crezi?

Ce convingeri ai depășit odată cu înaintarea în vârstă? În ce ai crezut cândva, dar acum spui: „Greșit! E illogic”?

5. O convingere nouă în ce ți-ar plăcea să crezi?

În ce cred alții și care lor le mărește eficiența, dar în care tu nu crezi, ci doar știi la nivel intelectual, dar în care ți-ar plăcea să crezi?

Este această convingere ecologică și adecvată pentru ceea ce te-ar motiva să faci?

Ești congruent având această dorință?

După ce îți exprimi convingerea de câteva ori, continuă să finisezi limbajul până când îl simți puternic și poți să exprimi acea convingere în mod congruent.

Ai reușit?

6. Deschis să crezi în ce nu ai crezut în trecut, dar acum ești deschis să crezi?

Cum este? Cum știi că ești deschis să crezi?

## **7. Un spațiu sacru**

Care este misiunea ta în viață?

Ce vrei să faci sau cum vrei să contribui ca să simți că viața ta a avut un rost?

Simți acum o încredere congruentă în tine însuși?

Ceva sacru pentru tine, ceva ce nu ai încălca niciodată?

## **2. Testează și amplifică fiecare spațiu**

Ai fixat spații ancorate pentru aceste experiențe diferite – cât de bine ancorate sunt pentru tine aceste stări?

Când intri în fiecare spațiu, rememorezi sentimentele și gândurile?

Dacă nu, treci în meta-poziția dintre două spații, astfel încât fiecare stare să fie bine delimitată.

## **3. Treci un gând toxic prin întregul proces**

Ce gând, idee sau convingere ai și este infectată?

Ai idei care sunt toxice pentru tine?

Ai vrea să treci convingerea toxică prin aceste spații, astfel încât să poți depozita acel gând infectat în *muzeul convingerilor*?

#### **4. Treci prin toate spațiile folosind noua convingere**

Bine, acum, după ce ai înlăturat vechea convingere toxică, să trecem la meta-poziție și să identificăm pe deplin un gând sau o convingere eficientă pe care să o așezăm în spațiul rămas gol.

Folosind noua convingere, să trecem acum și prin celelalte spații.

Dacă simți vreodată confuzie, treci pur și simplu în meta-poziție și clarifică unde te afli și ce faci.

#### **5. Trimite în viitor și verifică ecologia** îți place?

Ești pe deplin aliniat cu asta?

Ești gata să-i spui un „da” fără rezerve?

#### **Rezumat**

*Semnificația* ne guvernează în întregime viața. Fiind o clasă semantică a vieții, *semnificația* domină inevitabil și impregnează fiecare aspect al experiențelor noastre de zi cu zi. Ea ne guvernează mai cu seamă emoțiile și stările afectivo-somatice de conștiință. În același timp, *semnificațiile* noastre sunt extrem de fluide și pot fi remodelate.

Întrucât sunt creații ale minții și ale sistemului nostru nervos, ele au o fluiditate care le permite să se schimbe și să se transforme foarte ușor.

— *Semnificațiile* nu sunt lucruri, deci nu există în lumea exterioară. Noi *creăm* semnificații.

Creăm semnificații gândind, evaluând, apreciind, conectând etc. *Putem să creăm semnificații noi în diferite ori de câte ori vrem.* Tiparele din acest capitol ne oferă câteva modalități pentru a reîncadra semnificațiile care au devenit ineficiente, disfuncționale sau limitatoare.

— De asemenea, pentru a transforma semnificațiile putem să folosim tiparul 19, *tiparul de schimbare a convingerilor prin utilizarea „tăților”* și tiparul 26, *tiparul de distrugere a deciziei*. În calitate noastră de creatori de semnificație, fiecare dintre noi poate învăța să trăiască prin prisma unor semnificații din ce în ce mai benefice și mai eficiente.

## **Capitolul 10**

### **Strategii**

**Tipare pentru construirea unor planuri de acțiune eficiente**

**„Indiferent ce simțim, întotdeauna avem o doză de control asupra modului în care acționăm”.**

***William Glas ser, AID***

**„Când știi cum să faci un lucru, ți se pare extrem de ușor - pentru cei care nu știu e ceva magic”.**

***Dr. L Michael Hall***

Cum funcționează lucrurile? Cum funcționează un element din structura „subiectivității umane” (motivația, luarea deciziilor, flirtul, negocierea, creșterea copiilor, un regim alimentar, fitnessul, învățarea etc.)?

Care e primul lucru pe care trebuie să-l facă

o persoană în sistemul ei minte-corp?

Dar al doilea? Al treilea? Care este succesiunea sau procesul?

Ce reprezentări senzoriale îi sunt necesare unei persoane pentru a construi o anumită formulă?

Ce trăsături cinematografice codifică cel mai bine imaginile, sunetele sau senzațiile?

Ce meta-programe sau tipare perceptuale sunt necesare pentru a consolida experiența?

Ce răspunsuri și stări de meta-nivel o fixează?

Ce convingeri și valori o susțin?

Cu aceste întrebări, tocmai am pășit pe tărâmul strategiilor. În NLP, o *strategie* se referă la „etapele de reprezentare din structura unei experiențe subiective”. Pornind de la activitatea din domeniul cognitiv-comportamental a lui Miller, Galanter și Pribram (1960) din „Plans and the Structure of Behavior”, Dilts, Bandler, Grinder, Cameron-Bandler și Delozier (1980) au preluat modelul TOTE și l-au îmbogățit cu sistemele de reprezentare senzorială.

Ca model pentru ceea ce se întâmplă în interiorul „cutiei negre”, TOTE descrie organigrama conștiinței umane în timp ce parcurge etapele de Testare, Operare, Testare și Exit. Astfel, modelul TOTE a oferit o descriere timpurie a modului în care noi, oamenii, procesăm informația cognitiv-comportamentală.

Chiar și mai devreme, acest model a debutat în behaviorism ca modelul S-I (stimul-răspuns) al lui Pavlov și Watson. În acel model de început,

vedem că există o simplă legătură asociativă între *stimul* și *răspuns*. Privind „minte” umană și răspunsul prin prisma acestui model, avem evenimentele externe (stimulii) care *cauzează* sau *crează* un răspuns într-o persoană și au ca rezultat un sentiment, o emoție, o înțelegere, un comportament etc.

### **Stimul - Răspuns**

Acesta a fost primul model folosit pentru a descrie *cum* facem ceea ce facem. Lumea exterioară ne stimulează să acționăm în modul în care acționăm. Behaviorismul a debutat la începutul secolului al XX-lea, în încercarea de a găsi o explicație pozitivistă care să aducă un răspuns celor mai profunde întrebări filosofice. Însă, odată cu a doua jumătate a secolului al XX-lea, modelul **S R** a început să devină tot mai inadecvat pentru a explica funcționarea umană. În cele din urmă, un behaviorist, Edward Tollman (1923), i-a adăugat o *dimensiune cognitivă*. Înțelegând că S R era insuficient ca model explicativ, el a adăugat **A** (A însemnând „Alte variabile”). În felul acesta, formula a ajuns să fie **S A.R.** La vremea respectivă, behavioriștii preferau să utilizeze această formulă în locul îndoielnicului termen „minte”.

Modelul TOTE a apărut odată cu ceea ce acum numim *revoluția cognitivă*. Această revoluție a fost inițiată de George Miller (1956), Noam Chomsky (1956) și Neiser (1967) și desăvârșită de Karl Pribram, care a investigat creierul uman. Perfecționând modelul S A R, ei au ajuns oan la

modelul TOTE. În modelul TOTE, un organism *un stimul al* (S) și îl *testează* intern raportându-l la reprezentările codificate ale unei stări dorite sau la anumite criterii, ca *operare* (O). În timpul, stimulul trece sau nu proba. Aceasta poate să aibă drept rezultat congruența – adică reprezentările externe și cele interne sunt în acord (de exemplu, volumul stereo din exterior este în acord cu ceea ce preferă persoana în interior) sau incongruența – atunci când reprezentările interne și cele externe nu sunt în acord. Dacă acestea nu sunt în acord, persoana poate să testeze din nou modificând reprezentările interne sau *operând* asupra stimulului extern (de exemplu, dă volumul mai tare). Ieșirea (exit) dintr-un astfel de „program” de introducere (imput), procesare și extragere a datelor (output) are ca rezultat un anumit răspuns sau comportament.

Când Bandler, Grinder, Dilts și ceilalți cofondatori de la începutul NLP-ului au revizuit modelul TOTE, ei l-au definitivat pentru a fi folosit ca format structural pentru gândirea strategiilor umane. Aceasta le-a permis să se gândească la structura experienței utilizând etapele de reprezentare și să urmărească fluxul conștiinței umane prin intermediul acestui proces. De acolo, ei au creat un limbaj codificat și formule ale strategiilor, în intenția de a specifica „strategia” modului în care o experiență (cum ar fi ortografierea, senzația de motivare, luarea deciziilor) era înlănțuită.

**Ce** înseamnă, practic, toate acestea? Înseamnă că Modelul Strategiei ne **oferă** o cale



pentru a descrie în mod explicit structurează  
cineva o **experiență** ca depresia, speranța,  
vânzarea, panica etc. Deseori, problemele pe care  
le experimentăm în viață se învârt în jurul  
întrebării legate de strategic: „Cum?”. Cu alte  
cuvinte, poate că știm vrem să facem (să  
**delegăm**, să vindem, să negociem), dar nu avem  
*competența practică* pentru a **realiza** acel lucru.  
Știm acțiunea sau răspunsul efectiv pe care vrem  
să **le** producem. Vrem să fim convingători, să  
vorbit cu încredere în fața **unor** grupuri de  
oameni, să rezolvăm conflictele manifestând  
atitudinea că toate părțile au de câștigat, să  
iertăm, să ne mobilizăm pentru a **duce la**  
îndeplinire o sarcină neplăcută, să facem sport cu  
regularitate,» **avem** o alimentație rațională, să  
gândim înainte de a acționa, să ne **concentrăm**  
asupra obiectivelor noastre etc.

**Și** totuși, *cum* facem asta?

Ce *strategie* (înlănțuire de reprezentări  
interne) ne oferă formula pentru a ne direcționa și  
antrena creierul-și-corpul?

Aceasta descrie valoarea conștientizării,  
accesării, dezvoltării și utilizării strategiilor. În  
acest capitol, am inclus în categoria strategiilor  
tiparele NLP care oferă formulele (sau procesele)  
prin care putem să realizăm acțiuni efective în  
câteva dintre aceste domenii. Elicitarea și  
specificarea strategiei unei persoane constituie un  
aspect de bază al modelării. Prin ele se poate  
obține modelul unei persoane pentru un anumit  
comportament. Procedând astfel cu o sută de

persoane, putem crea un model general al modului în care funcționează experiența noastră. În urma lucrului cu strategiile, au fost concepute numeroase tipare – tipare pentru creșterea și educarea copiilor, pentru generarea de noi comportamente, pentru iertare, pentru vindecarea alergiilor etc. Bine ați venit în minunata lume a strategiilor!

## **63 a. Tiparul de generare a unor comportamente noi**

### ***Concept***

Ce facem atunci când nu știm *cum* să facem ceva? Dacă nu știm cum să pierdem în greutate, cum să mâncăm rațional, să negociem o mărire de salariu, să ne descurcăm cu un copil încăpățânat, să ne menținem o stare de spirit bună atunci când speranțele noastre se spulberă, să rămânem optimiști când viața ne doboară etc. Înseamnă că avem nevoie de o strategie. Ne trebuie o strategie care să ne arate *cum* să facem acel lucru. Ne trebuie un tipar care să ne ofere un proces pas cu pas pentru a învăța distincțiile necesare.

Știm *cum* să acceptăm criticile și să le folosim în mod constructiv? Știm *cum* să ne motivăm? Dacă nu avem o strategie, nu vom fi în stare să facem acel lucru. Ați avut un proces pentru soluționarea cu respecta conflictelor? Aveți înțelegerea și aptitudinile necesare pentru a extrage informații de calitate atunci când cineva se exprimă ambiguu și nealiniat? Aveți o imagine clară a acțiunii de a vorbi pozitiv și a arăta afecțiune celor pe care îi iubiți? S-ar putea doar să trebuiască să învățați ori să inventați strategia

care să vă permită să realizați aceste lucruri.

Noi ne dezvoltăm strategiile prin experiențele noastre, învățând și descoperind. Într-o astfel de învățare, adăugăm competenței noastre distincțiile necesare, astfel încât strategia noastră pentru a obține un anumit rezultat să devină mai rafinată și mai precisă. Când învățăm, ne organizăm și ne înlănțuim reprezentările senzoriale și abstracte astfel încât să ne creăm aptitudinile dorite. Pe măsură ce construim aceste strategii, le descriem din prisma a *ce fac ei funcția* lor, nu din perspectiva modului în care o fac, a comportamentului lor. Cu alte cuvinte, construim aceste strategii pentru a obține anumite rezultate. Cu fiecare strategie, învățăm, creăm și îi încredințăm unei părți din noi sarcina de a obține anumite rezultate comportamentale. Aveți o parte asertivă? O parte care iartă? O parte creativă? Bineînțeles, trucul constă în a crea părți care să nu interfereze cu alte părți sau rezultate. Și aici intervine ecologia. (Sursa: Bandler și Grinder, 1979)

### ***Tiparul***

#### ***1. Identifică o funcție pe care o vrei sau care îți este necesară***

Ce rezultat specific vrei să obții sau să experimentezi?

De exemplu, vrei să construiești o parte asertivă, o parte care să gestioneze pozitiv conflictele, o parte care să accepte respingerea într-un mod plin de resurse etc.?

## ***2. Accesează și ancorează elementele care alcătuiesc acest răspuns***

Care sunt elementele-cheie sau componentele acestui răspuns?

Ai experimentat vreodată vreo parte sau vreo fațetă a acestor elemente, chiar și într-o mică măsură?

Când? Unde? Cum a fost?

Accesează o experiență trecută când ai realizat o parte din ea și apoi retrăiește acea situație pentru a experimenta acele aspecte dorite în toate sistemele de reprezentare.

Ancorează fiecare element al acestui comportament nou.

## ***3. Creează un scenariu în imaginația ta***

Cum este când creezi un set detaliat de imagini cu tine angajat în acest nou comportament? Te vezi făcând asta?

Continuă să-ți editezi filmul interior al acestui comportament dorit până când poți să stai relaxat și să observi întreaga succesiune ca și cum ai privi un film documentar.

## ***4. Verifică ecologia***

Ești pe deplin aliniat cu angajarea în acest comportament?

Există vreo parte din tine care obiectează față de acest nou comportament?

Ar fi ecologic pentru sănătatea, relațiile, munca ta etc. Dacă ai transforma acest film în realitate?

Verifică toate sistemele de reprezentare pentru a identifica eventualele obiecții.

## *5. Rezolvă obiecțiile reîncadrând sau adăugând resurse*

Ce îți spune obiecția referitor la reeditarea filmului tău?

Ce resursă sau resurse trebuie să adaugi strategiei tale?

Mai există vreo obiecție când realizezi o altă verificare ecologică? continuă acest proces până când nu mai există obiecții.

## *6. Experimentează filmul*

Dacă ești pregătit să adopți o nouă flexibilitate comportamentală, pornește filmul și pășește în imagini astfel încât să poți parcurge secvențele într-o stare asociată.

În timp ce te experimentezi angajându-te cu succes în noile comportamente, ce poți folosi ca ancoră puternică pentru această stare și acest sentiment?

## *7. Invită-ți subconștientul extins să accepte și să instaleze*

Cere minții subconștiente să analizeze filmul pe care l-ai creat și să extragă din el ingredientele esențiale ale procesului pe care vrei să-l ai în interior. Subconștientul tău poate apoi să folosească această informație pentru a construi o parte și a-i conferi o expresie dinamică. Ia din imaginea pe care ți-ai imaginat-o tot ce trebuie să știi pentru a construi o parte a ta care poate să facă asta extraordinar de bine, ușor și ori de câte ori este necesar.

## *8. Testează și trimite în viitor*

Acum, când îți imaginezi că iei acest nou comportament în viitorul tău, ești pe deplin aliniat

cu asta?

Mai există și alte considerente, astfel încât acest nou răspuns să fie pe deplin adecvat?

## **63 b. Revizuirea la sfârșitul zilei: generatorul de comportamente noi ca revizuire la sfârșitul zilei**

### ***Concept***

Cum ar fi dacă, atunci când ajungem la sfârșitul zilei, ne-am face timp să revizuim ce a mers bine și ce nu? Cum ar fi dacă am folosi sfârșitul zilei ca un moment propice pentru a trece în revistă acea zi, ca să extragem învățăminte și să folosim feedbackul din lucrurile care au funcționat sau nu au funcționat, astfel încât să trimitem în viitor tipare mai eficiente? Următorul tipar aplică „un generator de comportamente noi avansat și ușor de folosit”, așa cum a fost el conceput de Alexander Van Buren [*Anchor Point*, noiembrie 1997).

Tiparul începe prin a fi conștient de înțelepciunea, puterea și iubirea pe care le ai în tine. Asta îți va permite să te așezi în centru în timp ce îți presupui resursele și abilitățile personale.

1. Rulează un film al activităților tale zilnice începând cu primele momente ale zilei, rulează în minte un film al activităților, evenimentelor, conversațiilor și oamenilor cu care te-ai întâlnit pe parcursul zilei.

### ***2. Îngheață filmul în „punctele dificile”.***

A existat ceva pe parcursul zilei care nu a mers conform planurilor? A existat ceva care nu ți

s-a părut ușor, elegant, puternic, eficient etc.?

Oprește filmul ori de câte ori găsești locuri în care nu ți-a plăcut răspunsul obținut de la alții sau unde nu ți-a plăcut propriul comportament.

Care sunt contextele-problemă pentru tine?

### ***3. Identifică resurse pe care să le aplici***

Ce a mers foarte bine?

Ce acțiuni, sentimente, idei, răspunsuri și moduri de a fi au funcționat bine pe parcursul zilei?

Ce alte resurse din alte contexte ai fi putut folosi și aplica?

Cum ai fi putut să-ți faci ziua să fie și mai bună?

### ***4. Identifică dificultățile care trebuie abordate***

Ce nu a mers la fel de bine cum ți-ai fi dorit?

Când ai identificat ceva, folosește nivelurile convingerilor pentru a întreba următoarele:

Cum ți-ar fi plăcut să-i influențezi pe ceilalți?  
(Spirit)

Ce fel de persoană vrei să fii într-o astfel de situație? (Identitate)

Ce consideri ca fiind cel mai important în această situație? (Valori) De ce anume ești sigur sau ai vrea să fii sigur? (Convingeri)

Ce ești capabil sau ai vrea să fii capabil să faci? (Abilități)

Ce sentiment sau ce acțiune ai fi vrut să adopți? (Comportamente)

### ***5. Crearea noii tale realități***

După ce ai răspuns la aceste întrebări, editează un nou film și rulează-l încă o dată,

văzându-te cum faci, simți, ești, acționezi etc. având toate resursele pe care ți le-ai imaginat. Procedează astfel până când generezi un răspuns emoțional pozitiv față de noul film creativ. Continuă să parcurgi etapa de identificare a resurselor.

Îți place?

Îți oferă noi informații și răspunsuri pe care le poți adăuga acum repertoriului tău?

### ***6. Finalizează urmărirea filmului pentru ziua respectivă***

Imaginează-ți o altă zi când vei dori să folosești această nouă abilitate, înțelegere sau resursă.

Este adecvată pentru tine?

Este pe deplin ecologică pentru tine?

### **64. Tiparul iertării**

#### ***Concept***

Când trăim cu sentimentul de a nu ierta pe cineva sau ceva, experimentăm resentimente, furie, amărăciune și ranchiună. Aceste stări neuro-lingvistice *nu* ne fac deloc bine. Instalăm în mintea noastră suferința pe care ne-a cauzat-o cineva (sau pe care credem și simțim noi că ne-a cauzat-o) ca pe o amintire semnificativă sau ca pe o referință. Întrucât nu am eliberat-o, nu am rezolvat-o, nu am ajuns la o înțelegere cu ea etc., ne blocăm în acel moment de suferință. Prin urmare, în mod inadecvat, el continuă să semnalizeze minții-corpului nostru prezența suferinței, închizând-o în noi ca într-o temniță! Avem nevoie să iertăm. Avem nevoie să iertăm și să ne eliberăm de suferință. Dar cum iertăm?



*Iertarea*, ca stare neuro-lingvistică, descrie o experiență subiectivă foarte puternică și utilă. Acest tipar al iertării oferă un proces care ne permite să creăm experiența iertării. Ca parte mai complexă a subiectivității, diferite convingeri pot opera fie susținând, fie limitând capacitatea noastră de a accesa strategia iertării.

— Ce crezi despre iertare?

— Ce idei te împiedică să ierți?

— Cât timp crezi că îți va fi necesar ca să dezvolti iertarea?

— Ce crezi despre relația dintre iertare și re-intrare?

În trecerea de la neiertare la iertare, ne modificăm percepțiile și semnificațiile, de la a vedea persoana/evenimentul ca fuzionând, ca fiind urâte, întunecate, demonice etc. la a vedea persoana și evenimentul ca fiind două fenomene separate, astfel încât să putem face distincția între gândurile-sentimentele legate de fiecare în parte și să nu permitem ca furia noastră îndreptată împotriva comportamentului să contamineze compasiunea noastră față de acea persoană. Acest tipar al iertării a fost conceput de mine însumi; alte tipare de facilitare a iertării au fost dezvoltate de Andreas și Hallbom (a se vedea figura 10.1).

*Tiparul*

***I. Accesează starea primară pentru iertare***

Există emoții negative, adică resentimente, amărăciune, furie etc., care indică nevoia de a ierta?

Pe cine ai nevoie să ierți?

Pentru ce ai nevoie să-i ierți?

Ești dispus să ierți și să te eliberezi de  
vechile emoții?

Suferință	Furie	Enervare/Stres	Distingere	Dezvoltarea noii	Bune	Seminătate	Aprecierea	Scuze
Disociere	Indiferență	Respingere	Persoană/	înțelegeri	Amintiri	Rugăciune	persoanei	Prietenie
Distras		Ocupat	Comportament	Pozitiv	Distincții	Întoarcere	Reconciliere	
Negare/Evitare		Răzbunare	Confuzie/	În spatele	Intenții	Sentimente		
			Teamă	suferinței				

---

Comportament /// Persoană

Vindicativ  
Înverșunat/Plin de ură  
Senzație de violare

## Figura 10.1. Continuumul iertării

2. Fă distincția între persoană și comportament faci o distincție clară între tine și ceilalți?

*Simți* acea diferență?

Cât de bine alcătuită este distincția pe care o știi și o simți între o persoană și comportamentul acelei persoane?

Observă cum reprezinți faptul că oamenii se exprimă pe ei înșiși prin comportament, totuși ființa lor interioară înseamnă mai mult și este diferită de exprimările lor.

Cum simți asta?

Ce convingeri susțin și întăresc în tine conștientizarea acestui aspect?

***3. Stabilește un simț puternic al sinelui și al respectului de sine***

Cât de centrat ești în valorile, standardele, convingerile și demnitatea ta?

Ce alte resurse îți sunt necesare pentru a te simți și mai centrat?

Accesează starea de „respect” și aplic-o ideii pe care o ai despre tine însuși.

***4. Accesează un simț puternic al demnității umane și aplică-l tuturor oamenilor***

Consideri că demnitatea umană este un dat?

Sunt copiii, prin naștere, valoroși și înzestrați cu spirit?

Accesează acel sentiment și acea stare a minții și imaginează-ți că le aplici tuturor oamenilor.

Imaginează-ți cum e să crezi cu tărie că oamenii, deși supuși greșelii, sunt sacri, speciali, importanți și valoroși.

## **5.                    *Înfurie-te                    împotriva comportamentelor care provoacă suferință***

Ai permisiunea de a te înfuria împotriva comportamentelor și acțiunilor pe care ai nevoie să le ierți?

Te-ai înfuriat? Dacă nu, acordă-ți un moment pentru a te înfuria împotriva comportamentelor care provoacă suferință.

Accesează furia pentru a trasa granițe comportamentelor inacceptabile fără să aduci atingere persoanei.

Mai simți nevoia să te înfurii, să ții și să urla pentru acea violare a granițelor?

Dacă da, cât de mult trebuie să o simți în corpul tău astfel încât să poți jeli acea suferință sau pierdere și apoi să te eliberezi de ea?

## **6. *Iubește și/sau validează persoana în ciuda comportamentului care ți-a provocat suferință***

Care a fost intenția pozitivă pentru care persoana a avut acel comportament?

Ești conștient că persoana care a provocat suferința și-a pricinuit un neajuns prin asta?

Ce se întâmplă când manifesti compasiune pentru acea persoană și limitările ei, știind că ai de-a face cu o ființă umană supusă greșelii?

## **7. *Eliberează-te de comportamentele care provoacă suferință***

Ce simți când te „eliberezi” sau „scapi” de

ceva? Respiră adânc și eliberează-te pentru a observa și simți.

În timp ce accesezi și folosești starea de eliberare, ești dispus să nu mai investești comportamentul care te-a rănit cu semnificația și energia cu care l-ai investit până acum?

Ce convingeri care susțin eliberarea de lucruri poți accesa pe măsură ce devii conștient de responsabilitățile tale în ce privește provocarea suferinței?

Această conștientizare va tempera lucrurile.

### **8. *Integrează granițele dintre compasiune și eliberare***

Ce simți în timp ce ți-l imaginezi pe-acel „tu” capabil să stabilească și să comunice granițe eficiente, să exprime tărie de caracter și să se elibereze cu compasiune de suferință și amărăciune?

Te-ai eliberat de toate elementele suferinței?

### **9. *Trimite în viitor și autorizează***

Imaginează-ți că te deplasezi în viitor și observă senzația pe care o ai eliberându-te de rănille trecutului.

Îți place asta?

Cine vei deveni de acum înainte și ce noi energii vei avea?

## **65, Tiparul pentru vindecarea alergiilor**

### ***Concept***

O reacție alergică implică adaptarea sistemului imunitar, de pildă prin strănut, tuse, reacții ale pielii etc., la un element netoxic, ca părul de pisică sau de câine, polenul de primăvară etc. Putem să dezvoltăm un răspuns alergic și față

de chestiuni emoționale, cum ar fi atunci când suntem criticați, față de o anumită persoană sau față de idei care nu ne convin. Conceptual, o alergie implică o greșală la nivelul sistemului imunitar. Acest sistem imunitar a asociat sau a învățat să trateze o substanță inofensivă ca și cum ar fi o amenințare reală – când, de fapt, nu este. În consecință, sistemul nostru imunitar atacă unii antigeni inofensivi *ca și cum* substanța respectivă ar fi periculoasă pentru noi. În această condiționare (sau asociere a unui obiect inofensiv cu o reacție exagerată), sistemul imunitar pur și simplu a făcut o greșală în maniera în care a codificat și a ales să răspundă. În general, astfel de greșeli se întâmplă în viața de zi cu zi, dar pot să apară și în urma unei traume psihologice, în cazul acesta, utilizați *tiparul derulării filmului în sens invers* (numărul 33) pentru a rezolva trauma, apoi reveniți la acest tipar.

În esență, tehnologia acestui tipar implică o reeducare a sistemului imunitar, astfel încât el să nu mai atace un element netoxic și substanțe inofensive. (Sursa: Andreas și Andreas, 1980; Dilts, Hallbom și Smith, 1990)

### *Tiparul*

#### ***1. Calibrează-te la răspunsurile alergice***

Ce *simți* (sau ce auzi, ce vezi etc.) atunci când experimentezi prezența unui alergen, cum ar fi părul de pisică sau oricare alt declanșator?

De unde știi că ai o alergie?

În timp ce adresezi această întrebare, observă îndeaproape fiziologia persoanei, semnalele de accesare vizuală, respirația etc.,

pentru a te calibra la starea și răspunsurile acelei persoane. Calibrează-te la gradul în care persoana afișează sau poate experimenta răspunsul *doar gândindu-se la el*.

Simți ceva din acest răspuns chiar acum? Cât de mult? Unde? Ce simți în interiorul corpului tău?

Ancorează aici răspunsul alergic. Testează-l. În felul acesta îl vei avea la dispoziție pentru alte etape de pe parcursul procesului.

## ***2. Încadrează alergiia ca pe o greșeală***

Ce simți când îți dai seama că sistemul imunitar poate greși și poate intra în alertă când nimic din mediul înconjurător nu justifică o asemenea reacție?

În acest caz, după cum știi, părul de pisică (sau alt declanșator) nu este periculos. Se întâmplă așa doar pentru că sistemul tău imunitar a făcut acea greșeală și, dintr-un anume motiv, consideră că el este periculos când, de fapt, nu este. El a greșit în legătură cu ce trebuie să atace și ce nu.

Ce-ai zice dacă noi am reînvăța sau am reantrena sistemul tău imunitar să învețe repede cum să funcționeze mai eficient? Bine. Ești pregătit?

## ***3. Verifică ecologia sistemului tău minte-corp-emoție și avantajele secundare***

Cum ar fi viața ta de zi cu zi dacă nu ai avea această reacție?

Ce efect secundar benefic are pentru tine prezența acestei alergii?

Ce anume primești, având această alergie, ceva ce tu consideri a fi benefic sau pozitiv pentru



tine?

#### **4. *Identifică și ancorează o resursă adecvată drept plu***

Ce ar servi drept un bun contraexemplu pentru declanșatorul acestei alergii, ceva similar alergenului, dar față de care sistemul tău imunitar reacționează adecvat? De pildă, ești alergic la părul de pisică, dar nu și la cel de câine.

Acum, imaginează-te în prezența acestui agent similar față de care te simți în deplină siguranță.

Ancorează acest sentiment de siguranță.

#### **5. *Distanțează-te de declanșator și retrage-te într-un loc sigur***

Acum, aș vrea să-ți imaginezi că exact aici, în fața ta, se află un paravan impenetrabil din plexiglas. El se întinde de la un perete la altul și de la podea până în tavan, astfel încât tu să te simți în perfectă siguranță. Acum, în timp ce *simți asta* (declanșează ancora), imaginează-ți că te vezi pe tine dincolo, de cealaltă parte a plexiglasului, și că sistemul tău imunitar funcționează în mod adecvat. În timp ce privești, amintește-ți că aceasta reprezintă acel *tu cu un sistem imunitar eficient* care îți permite să fii în prezența alergenilor fără să mai reacționezi... Cum este?

**6. *Acum, introdu treptat alergenul*** în timp ce te vezi acolo, în spatele paravanului din plexiglas, să introducem treptat alergenul care ți-a creat probleme. Lasă alergenul să treacă treptat în spatele geamului, dându-i sistemului tău imunitar posibilitatea de a se obișnui cu el.

În acest punct, probabil că vei sesiza o schimbare fiziologică, una care arată că sistemul imunitar al persoanei a început să se adapteze. Acum, cere-i sistemului imunitar să-ți semnaleze când a absorbit noile informații. Semnalele vor fi imagini vizuale interne, sunete sau cuvinte auditive, senzații kinestezice etc. În esență, răspunsul îți va transmite: „Da, am înțeles, este în regulă. Voi rearanja piesele puzzle-ului astfel încât să nu se mai asocieze cu niciuna dintre celulele 1 pe care le am”.

### ***7. Reasociază-te la vechiul declanșator al răspunsurilor alergice***

Acum, în timp ce continui să mențin această ancoră a siguranței și resurselor, vreau ca tu să pășești în acel „tu” din spatele plexiglasului și să experimentezi pe deplin alergenul care îți crea o reacție alergică. Nu încerca să faci nimic, vezi doar ce se întâmplă.

### ***8. Calibrează și trimite în viitor***

Simți vreo schimbare la nivelul fiziologiei tale, în semnalele de accesare vizuală, în respirație etc.?

Când îți imaginezi că te deplasezi în viitor cu acest „tu” nonalergic, ce vezi, ce auzi și ce simți? Cât de plin de resurse te face să fii?

Acum, în timp ce îți imaginezi un moment din viitor în care intri în contact cu alergenul care ți-a cauzat probleme, constăți că alergenul nu mai are niciun efect. Pășește în câteva astfel de momente și observă cât de confortabil te simți.

### ***9. Testează***

Dacă poți testa cu atenție, testează. Dacă nu,

imaginează-ți alergenul și recalibrează pentru a vedea că fiziologia rămâne modificată.

## **66. Tiparul de soluționare a suferinței**

### *Concept*

A ne investi pe noi în cineva sau ceva înseamnă să ne dăruim celuilalt și să-l primim pe el în noi. Când pierdem acea persoană sau acel lucru, simțim o durere profundă. Și este normal să fie așa. Suferința este emoția care ne permite să ne manifestăm tristețea și senzația de pierdere. Este emoția care ne îmblânzește inima, ne umanizează perspectiva și ne învață, într-un mod profund, minunea și frumusețea vieții.

Însă, uneori, când pierdem pe cineva sau ceva foarte drag nouă, suntem prinși într-o suferință excesivă sau chiar într-o suferință care nu este necesară. În astfel de momente, nu doar că înregistrăm pierderea și deplângem ceea ce înseamnă pentru noi pierderea unei persoane iubite, a unui loc de muncă, a copilăriei etc., dar continuăm să facem asta și ajungem să trăim într-o stare de tristețe, depresie sau deznădejde. Când se întâmplă așa, devenim din ce în ce mai puțin capabili să ne continuăm viața.

Ce nu a mers cum trebuie? E posibil să nu avem o strategie adecvată prin care să ne împăcăm cu pierderea, să o folosim pentru a evolua și să ne continuăm viața. Sau e posibil să ne fi blocat într-o buclă din care nu știm cum să ieșim. Oricare ar fi situația, avem nevoie de o strategie mai bună și mai eficientă, o strategie care să ne permită să soluționăm suferința și să încheiem acel capitol din viața noastră.

În ce privește durerea și suferința, iată câteva întrebări-cheie:

Cât timp trebuie să deplângem o pierdere pentru a o depăși?

Care este cadrul temporal *natural* al suferinței?

Ce trebuie să gândim și să simțim în procesul suferinței care să fie terapeutic?

Ce gânduri și convingeri toxice interferează cu soluționarea suferinței?

Ce tipare sau procese ne îmbunătățesc modul în care experimentăm suferința și pierderea?

Din punct de vedere cultural, există numeroase tipare pentru gestionarea suferinței. Simplul fapt că alte culturi experimentează suferința sau pierderea în moduri foarte diferite de stilurile culturale pe care le-am învățat noi dovedește că subiectivitatea umană are o gamă largă de alegeri în această privință. Nu există un mod corect de a suferi. Există mai multe. Unele sunt mai utile și mai eficiente decât altele. Unele sunt mai puțin productive. În unele culturi, pierderea îi face pe oameni să renunțe, să reacționeze violent, să caute răzbunare, să se sinucidă etc. În alte culturi, suferința le oferă oamenilor prilejul de a sărbători și chiar de a se bucura de o pierdere – conferindu-i semnificația „unei treceri spre o altă viață”, în unele culturi, suferința durează ani întregi, în altele, doar câteva zile sau săptămâni. Convingerile noastre în această privință depind, în mod specific, de imaginile culturale pe care ni le-am construit.

Acest fapt ilustrează caracterul plastic al

semnificației. Pierderea *nu* reclamă o formă de jelire dinainte stabilită. Experiența noastră subiectivă apare întotdeauna din felul în care ne *reprezentăm* pierderea și *semnificația* pe care i-o atribuim. Cheia se află în harta noastră mentală *despre* teritoriul pierderii. Și există diverse hărți pe care le putem experimenta. Fiecare hartă conduce la reacții emoționale și comportamentale diferite.

Ce hartă vrei să alegi în timp ce te deplasezi prin viață?

Cum ai vrea să experimentezi pierderea?

Ce ar trebui să crezi sau să gândești ca să apreciezi experiența sau persoana pe care ai pierdut-o și să o onorezi învățând și continuându-ți viața?

Care ar fi cadrul optim pentru a gestiona o astfel de suferință?

Suferința implică nu doar o pierdere externă, implică și pierderi interioare. Ea activează o pierdere la nivelul semnificației, valorii, așteptărilor și importanței lucrurilor. Profunzimea și proporțiile suferinței depind de profunzimea și proporțiile semnificației pe care am conferit-o unei persoane sau unui lucru. Cu cât investim ceva cu mai multă semnificație, cu atât acel ceva va însemna pentru noi mai mult și cu atât mai mult ne va afecta pierderea lui. Modul în care experimentăm suferința nu este dat doar de pierderea în sine, ci și de felul în care percepem și interpretăm acea pierdere. Semnificația pe care i-o conferim determină experiența. Modul în care reprezentăm și încadrăm pierderea este cel care

controlează semnificația emoțională. Soluționarea suferinței implică așadar refacerea conexiunilor și a valorilor. (Sursa: Andreas și Andreas)

### *Tiparul*

1. Identifică reprezentarea suferinței în timp ce te gândești la cineva sau la ceva ce ai pierdut (sau la o pierdere potențială), observă cum îți reprezintă acea persoană sau acel lucru. Cum este?

Cum ți-o reprezintă?

Experimentezi persoana iubită ca fiind „acolo, dar nu cu adevărat acolo”?

Sau o „vezi, dar vag”, într-un mod nesubstanțial?

Întrucât suferința implică, de obicei, o reprezentare neterminată sau nereală, vei descoperi că reprezentările au caracteristici care le arată ca nefiind chiar reale. Identifică trăsăturile cinematografice (sau „submodalitățile”) pe care le asociezi cu senzația de pierdere. De obicei, vezi persoana ca fiind plată, transparentă, îndepărtată, plutind deasupra pământului, neclară etc.

## ***2. Identifică reprezentarea suferinței care te face să te simți blocat***

Te simți blocat în suferință? Cum știi asta?

Ce anume din reprezentările tale îți dă senzația de blocaj?

În timp ce observi reprezentările suferinței în care te simți „blocat”, ce simți?

Un bărbat spunea: „O văd într-un tablou mic, nemișcat. Pare foarte întunecat și deprimant. Nu vreau să mă uit la el”. De ce nu? Ce legătură are

asta? „Pentru că așa am văzut-o ultima dată – în ziua în care ne-am despărțit”. În acest caz, *conținutul* îi controla reprezentările.

Evident, dacă ne amintim mai mult momentele rele decât momentele bune legate de persoana iubită, vom amplifica senzația de durere.

### **3. *Identifică reprezentarea „amintirii tale speciale”.***

Acum, în timp ce te gândești la un moment când ai avut amintiri speciale asociate cu această persoană, ce sentiment valoros și foarte important pentru tine ai experimentat?

Ce au însemnat pentru tine aceste amintiri și asocieri?

În ce fel au fost ele valoroase pentru tine?

Pe care dintre ele vrei să o păstrezi?

Ce ai apreciat în primul rând și ai considerat valoros pentru tine? (Instalează o ancoră pentru această stare.)

### **4. *Identifică „încheierea suferinței” ca pe o experiență plină de resurse***

Ai pierdut vreodată pe cineva sau ceva, fapt care cândva ți-a produs durere, dar cu care ești acum împăcat?

Acum, în timp ce te gândești la acea persoană care nu mai face parte din viața ta, dar când ți-o amintești te simți bine și îmbogățit, știi că gândurile tale îți dau sentimentul că acea persoană este prezentă și valoroasă. Așadar, doar observă cum îți reprezintă acea persoană și cum te gândești la ea.

Care sunt modalitățile senzoriale și trăsăturile lor cinematografice care creează acest

sentiment?

Care sunt semnificațiile pe care le conferi acestor reprezentări care creează sentimentele pozitive?

### ***5. Recodifică-ți reprezentările***

Ai avea o obiecție să adopți un mod mai bogat în resurse în care să te gândești la persoana pierdută astfel încât să te simți bine gândindu-te la ea?

Există vreo parte din tine care obiectează să păstrezi sentimentele pozitive pe care le-ai primit de la această persoană și să le permiți să-ți îmbogățească viața?

Ai permisiune deplină să te eliberezi de suferință și să întâmpini cu bucurie sentimentele pozitive?

### ***6. Accesează o experiență valoroasă trăită cru acea persoană***

Acum, amintește-ți un moment special petrecut alături de această persoană. Vezi persoana în mărime naturală și mișcându-se în stânga ta (folosește trăsăturile cinematografice conducătoare ale persoanei).

Când te gândești la această persoană în același mod în care te-ai gândit la prietenul tău care nu mai este, chiar dacă ai pierdut această persoană, încă poți avea acele sentimente bune, nu-i așa? Bine. Primește cu bucurie aceste sentimente și experimentează-le pentru o clipă.

### ***7. Identifică valorile***

Acum, pentru a păstra beneficiile acelei relații și pentru a le folosi ca să pășești în viitor, în timp ce îți permiți să revezi toate experiențele



pozitive avute cu această persoană, observă lucrurile pe care le-ai apreciat la ea, lucruri pe care vrei să le iei cu tine – căldură, apropiere, spontaneitate, diversitate, stabilitate, distracție, aventură etc.

În timp ce identifici la această persoană valorile pe care nu vrei să le pierzi, creează cu toate aceste valori o imagine simbolică și adu în tine acel simbol... pentru a-l păstra aproape de inima ta.

### ***8. Verifică ecologia și trimite în viitor***

Acum, imaginează-ți că pășești în viitor având valorile pe care le-ai primit de la acea persoană... Lasă aceste valori să te îmbogățească și să fie o moștenire continuă pe care ți-a lăsat-o acea persoană.

Cum e acum? Ți place?

Cum ar influența restul vieții, relațiile, munca, sănătatea etc.?

### ***9. Întrerupe starea și testează***

Acum, gândește-te la acea persoană și observă ce gândești-și-simți despre ea. Vezi dacă te mai simți la fel de rău și disperat ca înainte.

## **67. Tiparul de anticipare a suferinței**

### ***Concept***

Strategia soluționării suferinței, care ne permite să ne plângem durerea în mod eficient, să ne eliberăm de suferința provocată de o pierdere și să ne continuăm viața, ne permite totodată să accesăm prin intermediul imaginației valorile pe care am anticipat că le vom pierde în „viitor”, astfel încât să nu ne mai chinuim și să nu ne mai inducem stări sărace în resurse. *Tiparul de*

*anticipare a suferinței* funcționează pentru a ne împuternici să înfruntăm pierderile inevitabile și să acceptăm condiția de muritor a omului, astfel încât să fim mai prezenți și mai disponibili astăzi pentru cei dragi nouă.

*Tiparul*

## ***1. Identifică pierderile concrete sau posibile din viitor***

Dacă vei trăi suficient de mult, care sunt câteva pierderi pe care e posibil să le experimentezi?

În ce măsură accepți dispariția, moartea etc.?

La urma urmei, trăim o viață fragilă și supusă greșelii. Ne îmbolnăvim, trecem prin diferite etape ale vieții, murim etc. O doză sănătoasă de forță acului ne permite să privim realitatea în față fără să tremurăm, fără să ne lamentăm, fără să ne apuce pandaliile, fără să ne declarăm învinși ori să avem o reacție de tipul „luptă sau fugi”. Ne permite să întâmpinăm realitatea exact așa cum este.

Ce ai identificat ca fiind o parte dintre lucrurile pe care le vei pierde sau le-ai putea pierde?

## ***2. Identifică acele cadre ale convingerilor care susțin și conferă valoare constrângerilor și limitărilor vieții***

Cum ai nevoie să-ți reprezinți astfel de evenimente pentru a-ți aminti de natura lor trecătoare?

Ce tipare de gândire poți utiliza pentru a te

percepe pe tine, a-i percepe pe ceilalți și a percepe viața ca fiind condiționate de timp?

Ce alte lucruri valorizezi și apreciezi chiar dacă știi că „și ele vor trece”?

Ce convingeri și valori susțin această perspectivă?

### ***3. Transferă codificarea către pierderile viitoare***

Ce se întâmplă când îți folosești reprezentările unei experiențe sau persoane căreia îi conferi valoare pentru a-ți codifica reprezentările senzoriale și filmul „pierderii acceptabile”?

Ce se întâmplă când transferi acea codificare oamenilor, lucrurilor și evenimentelor pe care le-ai putea pierde sau pe care le vei pierde în viitor?

### ***4. Accesează resursele necesare pentru a face față unor astfel de pierderi***

Cum ai putea experimenta acele calități valoroase în moduri noi și diferite, cu oameni noi și diferiți, în viitorul tău?

Creează o reprezentare care să facă asta. Apoi, vezi-l pe acel „tu” *plin de resurse* continuându-și viața în mod creativ, vesel și eficient. Ce simți?

### ***5. Verifică ecologia***

Ai vreo parte care obiectează să faci din această imagine plină de resurse o parte din viitorul tău?

Ce reîncadrări sau semnificații noi ai nevoie să conferi acelor obiectii?

Acest lucru îți modifică în suficientă măsură

reprezentările?

## ***6. Instalează pe linia ta temporală***

Ce se întâmplă acum, când accesezi linia timpului și instalezi aceste reprezentări în viitorul tău?

## **68. Tiparul alimentației sănătoase**

### *Concept*

Uneori, nu mâncăm atât de sănătos pe cât ar trebui pentru a avea sănătatea, energia și starea fizică care să corespundă vieții active și intense pe care ne-o dorim. Aveți o strategie bună pentru o alimentație sănătoasă? Cei mai mulți oameni nu au. Să mănânci sănătos implică multe lucruri - să alegi alimentele adecvate, să asculți de înțelepciunea organismului tău ca să știi când te simți „plin” și „gol”, să-ți porționezi alimentele în funcție de nivelul tău de energie ș.a.m.d. Toate acestea ne permit să învățăm să mâncăm pentru a ne hrăni, nu dintr-o rațiune psihologică (de exemplu: confort, subzistență, relaxare, iubire, împlinire, recompensă etc.).

Mâncatul sănătos implică, de asemenea, strategia noastră de luare a deciziilor. E necesar să facem alegeri bune care să ia în considerare plăcerile și criteriile pe termen lung, cum ar fi starea de bine, sănătatea, starea fizică, greutatea corporală și energia, în loc să țină cont doar de plăcerile pe termen scurt. Aceasta implică schimbarea convingerilor, astfel încât să transformăm orice convingere limitatoare într-o convingere eficientă, să depășim vechile programe de alimentație din copilărie și să ne construim convingeri sănătoase despre sine, despre

reprezentările pe care le avem despre corpul nostru etc. (Sursa: Andreas și Andreas, 1989; Hall, „The Naturally Slander Eating Strategy”, „Games Fit and Slim People Play”, 2001c)

*Tiparul*

### ***1. Identifică reprezentările pentru când e timpul să mănânci***

Cum știi că e timpul să mănânci?

Vezi, auzi sau simți ceva care îți dă de știre?

Imaginează-ți că ai muncit toată ziua, cum știi că e timpul să mănânci de cină?

### ***2. Verifică ce simți în stomac***

Ce simți, efectiv?

Ce trăsături kinestezice simți în stomac?

Îți simți stomacul plin, gol sau undeva la mijloc?

Ce simți în corp, tensiune sau relaxare?

### ***3. Explorează potențialele sentimente bune***

Ce i-ar plăcea stomacului meu să aibă în el acum?

Începe să întrebi înțelepciunea organismului tău și observă răspunsurile pe care le primești. Acum, gândește-te la o mâncare sănătoasă pe care o ai la îndemână (sandviș de curcan, supă de legume, salată etc.) și imaginează-ți că o mănânci. Încearcă mai multe mâncăruri pentru a o identifica pe cea mai adecvată. Amintește-ți senzațiile pe care ți le creează această mâncare.

### ***4. Compară sentimentele***

Compară sentimentul pe care ți-l dă mâncarea preferată cu sentimentul pe care l-ai

avut în stomac înainte să-ți fi imaginat că mănânci ceva. Care e mai bun?

Imaginează-ți cum se va simți organismul tău în următoarele câteva ore.

Dacă obții un „Nu, nu se va simți mai bine”, respinge mâncarea. Dacă obții un „Da”, accept-o.

Ai permisiunea de a decide în funcție de mâncarea care îți va da cel mai bun sentiment de-a lungul timpului? Dacă nu, acordă-ți acea permisiune.

### ***5. Explorează și compară utilizând exemplul unui aliment nesănătos***

Vizualizează un aliment nesănătos (ciocolată, cartofi prăjiți). Imaginează-ți că îl mănânci și îl simți în stomacul tău. Experimentează ce simți acum, peste câteva ore și mâine. Imaginează-ți ce gândești și simți în timp despre acel aliment. Compară aceste sentimente cu cele pe care le-ai avut în ultimele două etape. Observă care sentiment ți se pare mai plăcut. Care alegeri te fac să te simți mai bine?

### ***6. Trimite în viitor***

Când ai luat în considerare suficiente posibilități, observă alimentele care te fac să te simți cel mai bine și imaginează-ți că iei cu tine, în viitor, aceste alegeri.

Ce simți?

Dacă te simți bine și-ți oferă mai multă energie, aceasta este alegerea pe care o vei face?

## **69, Tiparul rezolvării codependenței**

### ***Concept***

Putem să analizăm și să înțelegem relațiile din perspectiva *procesului de relaționare*. Acesta

se referă la elementele sau componentele esențiale implicate în stabilirea relației. Pentru a le scoate la suprafață, putem adresa următoarele întrebări:

Cine se raportează *la* cine?

Care este intenția și scopul relaționării?

Ce este pus în relație referitor la cele două persoane?

Care este calitatea raportului?

De care aspect este responsabilă fiecare persoană în relaționare?

Într-o relație sănătoasă între două persoane adulte și considerate egale, fiecare își asumă abilitatea de a răspunde („responsabilitate”) *pentru* ea însăși în relația *față de* celălalt *astfel încât* fiecare să ofere ce a promis. Se trasează astfel o distincție clară între două tipuri de responsabilități: responsabil *pentru* și responsabil *față de*. Primul tip descrie *răspunderea* personală, cel de-al doilea descrie *relația*. Acest aspect este esențial pentru oricine vrea să aibă o relație clară și fără sinuozități.

Atunci când o persoană responsabilă își asumă întreaga responsabilitate *pentru* ea însăși, acea persoană a trecut de la dependență și se apropie de independență. Când confundăm însă această distincție, experimentăm ceea ce se numește *codependență*. Creăm o hartă personală prin care fie suntem responsabili *pentru* gândurile, emoțiile și comportamentul altei persoane, fie o altă persoană este responsabilă *pentru* ceea ce gândim, simțim, spunem și facem noi.

Într-o relație de codependență, oamenii devin excesiv de implicați față de o altă persoană și își asumă responsabilitatea reacțiile acelei persoane. O persoană codependentă gândește-și-se simte responsabilă *pentru* felul în care gândește, simte și/sau se comportă o altă persoană. Oamenii care adoptă tiparul codependenței sfârșesc, de obicei, prin a pătrunde în zona responsabilității care aparține altor persoane și nu mai sunt capabili să-și asume în suficientă măsură responsabilitatea pentru ei înșiși. Cum se ajunge aici? Ce anume duce la codependență? lipsa unei independențe sănătoase, conștiința conexiunii cu propriul sine și neputința de a face distincția între responsabilitatea *față de* și responsabilitatea *pentru*.

Următorul tipar ne oferă o cale de a ne reconecta cu propriul sine, de a pune capăt modurilor codependente de a relaționa, de a trasa o linie de demarcație între responsabilitatea *pentru* și responsabilitatea *de* și de a încuraja relații interdependente sănătoase.

### *Tiparul*

## ***1. Identifică pe cineva față de care te-ai implicat excesiv***

*Pentru* cine te simți responsabil?

*Pentru* ce ești responsabil în această relație și *de* cine ești responsabil?

## ***2. Identifică reprezentările conexiunilor***

În timp ce-ți scanezi corpul și observi în ce loc simți conexiunile dintre tine și cealaltă persoană, ce descoperi? Astfel de reprezentări iau, de obicei, forma unor metafore ale conexiunii, de pildă funii,



șireturi, șnururi etc.

De ce anume ești conștient din perspectivă metaforică și care pare să descrie felul în care tu îți reprezinți ideea de conexiune?

### **3. Desfă legăturile**

Acum, imaginează-ți pentru o clipă că te-ai eliberat pe deplin de aceste legături.

Există vreo parte din tine care obiectează?

Dacă vreo parte are obiecții, explorează-i intenția pozitivă în crearea sau menținerea acelei legături.

Identifică avantajul secundar (intenția pozitivă) pe care îl obții din acea relație.

### **4. Identifică rezultatele și meta-rezultatele**

Identifică obiectivul pe care îl urmărești prin menținerea conexiunii cu această persoană.

Ce *obții* din această relație?

Ce *oferi* acestei relații?

Ce ai de dăruit? Ce vrei să primești?

### **5. Construiește-ți un sine ideal care să aibă independența și responsabilitatea de a fi tu însuși**

Care ar fi o imagine ideală despre tine, un „tu” dotat cu toate resursele, calitățile și abilitățile necesare pentru a avea relații sănătoase cu tine însuși și cu ceilalți?

Cât de clar poți să vezi, să auzi și să simți acest sine ideal?

Unde poți să așezi această imagine astfel încât să se afle exact în locul potrivit pentru a o accesa rapid?

Are acest sine ideal un mod de a distinge între responsabilitatea/ze/zfru și responsabilitatea *față de*?

Cum reprezintă această distincție?

### **6. *Swish către acel „tu” plin de resurse***

Ai acum permisiunea de a desface fiecare legătură de ceilalți?

Când o ai, simte cum te conectezi la sinele tău ideal și simte puterea care vine din faptul că ești pe deplin responsabil *pentru* tine însuși. Cum te simți?

Ce ajustări sunt necesare pentru a face acest lucru mai convingător și puternic?

Imaginează-ți că obții rezultatul dorit în timp ce trăiești având acest sine ideal în loc să simți că nu primești destul. Cum este? Absoarbe toate sentimentele bune și experimentează-le preț de câteva minute.

### **7. *Conectează-i pe alții cu propriul sine plin de resurse***

Crezi că ceilalți sunt responsabili *pentru* ei înșiși? Că ei și numai ei au abilitatea de a răspunde mental, emoțional, verbal și comportamental?

Trimite asta oamenilor din viața ta și imaginează-ți-i conectați la șinele lor ideal și având abilitatea de a menține granițe bune și de a răspunde în mod adecvat.

Acum, imaginează-ți că pășești în viitorul tău având toate astea... relaționând cu ceilalți în mod adecvat.

### **70. Tiparul vorbirii asertive**

*Concept* în esență, a fi „asertiv” înseamnă să

vorbești într-un mod politicos și binevoitor. Aceasta diferă în mod radical de cele două stiluri de vorbire determinate de stres: pasivitate și agresivitate. Aceste două stiluri sunt determinate de sentimente de nesiguranță și teamă, deci sunt prin excelență defensive. Ele operează pe baza neurologiei luptă/fugi atunci când sistemul nostru minte-corp experimentează pericol sau e suprasolicitat. Prin contrast, asertivitatea operează sub forma unui răspuns calm și relaxat, în care ne gândim și vorbim despre lucruri, punem cărțile pe masă și facem asta arătând considerație față de starea celuilalt.

Care este strategia ta pentru a vorbi într-un mod clar și binevoitor și a susține ceea ce gândești, apreciezi, crezi și simți? Ai o strategie bună care să-ți permită să realizezi acest lucru? Consideri că a vorbi asertiv despre ideile, opiniile, sentimentele tale etc. este un drept fundamental al omului? Întrucât vorbirea este unul dintre punctele noastre forte ca ființe umane, să vorbești asertiv înseamnă, pur și simplu, să reclami și să-ți asumi responsabilitatea pentru gândurile, valorile și sentimentele tale.

Unor oameni le lipsește strategia și antrenamentul despre să facă acest lucru. Ei nu au avut exemple bune de la care să învețe. Altora nuli s-a dat voie să vorbească, așa că astăzi nu-și acordă lor înșiși permisiunea de a-și exprima sentimentele. Se *tem* de ce ar putea *semnifica* angajarea lor într-un comportament asertiv (o meta-stare a fricii). „Dacă voi vorbi, oamenii nu mă vor plăcea, voi fi respins, oamenii vor crede că

fac pe șeful". În cadrul acestei lipse de asertivitate, există numeroase convingeri disfuncționale care trebuie abordate.

Conceptual, asertivitatea diferă de reacțiile de tip luptă/fugi - cele două reacții care apar atunci când ne e teamă, când ne simțim amenințați, nesiguri sau constrânși. În aspectul „fugă” al sindromului luptă/fugi, devenim în primul rând conștienți de teama noastră ca simptom de nesiguranță și presiune. În aspectul „luptă” al sindromului luptă/fugi, devenim în primul rând conștienți de furie ca simptom al nesiguranței și presiunii noastre. Aici, agresiunii îi lipsește atât calitatea și resursa asertivității, cât și pasivitatea. Acest tipar adaugă vorbirea asertivă, plină de bunăvoință și respect ca resursă în activitățile noastre de comunicare și relaționare. (Sursa: Andreas și Andreas, 1989; Bolstad, 2002)

### *Tiparul*

## ***1. Descoperă cum se împiedică o persoană să vorbească asertiv***

Ce te reține să vorbești într-un mod asertiv?

Ai permisiunea de a lua cuvântul sau de a-ți exprima opiniile?

În timp ce te gândești la un moment când ai vrut să te exprimi asertiv, dar ai simțit că nu poți s-o faci, acordă-ți o clipă pentru a observa imaginile pe care le-ai creat, unde le vezi, câte sunt sau orice altceva. Observă-ți imaginile. De asemenea, observă ce îți spui, a cui voce o folosești și unde așezi acea voce.

Ce sentimente experimentezi în timp ce observi asta și unde așezi aceste sentimente?

## ***2. Localizează convingerea asociată cu asertivitatea***

Când te gândești să vorbești pentru a-ți exprima gândurile și emoțiile, ce idei sau convingeri ai în legătură cu acest lucru?

Ai gânduri negative legate de vorbirea asertivă?

Care sunt scopurile utile pe care le ai despre a vorbi asertiv?

Ai convingeri care te susțin atunci când nu pui preț pe opinia ta sau nesocotești dreptul de a fi asertiv? Dacă da, care sunt ele?

## ***3. Investește asertivitatea cu mai multă valoare și semnificație***

Care sunt o parte dintre beneficiile pe care le-ai experimenta dacă ai deveni mai asertiv?

Când iei în calcul toate avantajele vorbirii și relaționării asertive, care consideri că sunt valorile cele mai importante?

Ce crezi despre cei care se exprimă într-un mod respectuos și ferm? Dacă adopți această resursă, ce va face ea pentru tine?

## ***4. Reprezintă pe deplin asertivitatea într-un mod convingător***

Ce imagini, sunete, sentimente și cuvinte susțin pentru tine resursa asertivă?

Ce film interior ar evoca în tine cele mai bune sentimente asertive? Care sunt calitățile și unde e amplasată vocea ta interioară atunci când vorbești asertiv?

Ce cuvinte sau ce limbaj interior te-ar ajuta să fii mai asertiv?

Care ar fi cel mai potrivit ton, ritm și loc pentru vocea ta?

Ce sentimente te-ar sprijini să fii mai asertiv?

Când ai reacționat asertiv cel mai bine?

Integrează toate acestea cu imaginile tale despre cum să răspunzi asertiv acum și în viitor.

### **5. Schimbă locul imaginilor**

Mută imaginile și reprezentările nonasertivității în spatele imaginilor și reprezentărilor despre comunicarea asertivă. Acum, când lași ca imaginile nonasertive să preia calitățile imaginilor asertive, ce simți?

Mută imaginile nonasertive din locul unde se află acum și du-le în spatele imaginilor în care vorbești asertiv. Schimbă-le ca să te reflecte ca fiind asertiv, să aibă aceeași culoare, aceleași imagini, aceleași mișcări cum au imaginile asertive. Schimbă ceea ce spui, astfel încât vocea ta interioară să-ți susțină asertivitatea.

De fiecare dată când vezi o imagine care te face să te simți nonasertiv, adoptă *acel „tu”* pentru care vorbirea într-un mod clar și răspicat nu reprezintă nicio problemă.

### **6. Trimite în viitor**

Acum te vezi clar, în viitor, răspunzând asertiv în situații în care asertivitatea este o resursă apreciată? Bine. Acum, pășește în interior și experimentează pe deplin toate sentimentele bune care rezultă din a te afirma într-un mod plin de respect.

Ești pe deplin aliniat cu aceasta? Ți place? O vei păstra?

## 71. Tiparul reacției la critică

*Concept* în general, considerăm că abilitatea de a primi criticile fără să ne simți jigniți sau judecați este o aptitudine importantă și una care merită să fie dezvoltată. Acest tipar ne permite să transformăm „criticile” în *feedback informațional* și să ne simțim în siguranță atunci când o altă persoană vine cu observații critice. Putem să considerăm că acel mesaj este neplăcut și nedorit, indiferent dacă îl percepem ca adevărat, fals, corect sau incorect. Acest proces ne permite să tratăm produsele (cuvintele, tonul, volumul etc.) care ies din gura și din mintea cuiva ca fiind *ale lor*. În felul acesta, nu mai luăm totul la modul personal și nu ne mai simțim rău.

Pentru a avea abilitatea de a răspunde la critici într-un mod pozitiv trebuie să credem și să integrăm conceputul conform căruia „cuvintele nu sunt reale”. Când știm cu adevărat că toate cuvintele sunt doar simboluri sau hărți *ale* realității și niciodată realitatea în sine, suntem capabili să tratăm cuvintele ca pe niște simboluri. Dacă vom conștientiza aceasta la *nivelul emoției*, vom fi capabili să dezvoltăm o relație bună cu informațiile, comunicarea și critica. Acceptând că toate cuvintele există în mintea emițătorului doar ca simboluri, putem să respirăm ușurați știind că orice „critică” (o nominalizare) există doar în minte, nu și în lume.

În interiorul și în spatele termenului „critică”, o nominalizare, avem verbul ascuns „a critica”. El se referă la o evaluare și la un evaluator. Aceasta ne permite să ne întrebăm:

M-am acordat la faptul că mintea umană face întotdeauna ceea ce știe ea să facă mai bine – să cântărească, să compare, să evalueze, să critice etc.?

Cât de bine m-am acordat la acest fapt?

Acest tipar ne permite să avem o strategie pentru a răspunde plini de resurse la orice comunicare critică, păstrându-ne prezența de spirit, dar și propria valoare și demnitate.

*Tiparul*

### **1. Accesează o stare de siguranță**

Cât *de în siguranță* te simți când auzi, primești și răspunzi la critică?

În ce măsură ai nevoie să te simți mai în siguranță în interiorul tău?

Care este amenințarea pe care o resimți în fața criticii?

De câtă distanță psihologică ai nevoie în interior pentru a te simți în siguranță?

Cât de în siguranță te simți când îți imaginezi metaforic că te înconjoari cu un plexiglas care să te apare de informațiile ce vin spre tine? Amplifică senzația și ancorează-o.

Pentru a-ți întări și amplifica senzația de siguranță și putere, aco-r-dă-ți un moment pentru a adopta o poziție fiziologică puternică. Stai în picioare sau așezat și pregătește-te, centrează-te, distribuie-ți greutatea în mod egal, respiră adânc.

### **2. Confirmă și validează cealaltă persoană**

„Bob (folosește numele persoanei), apreciez că ți-ai făcut timp pentru a discuta cu mine despre această problemă”.



### **3. Elicitează informații suplimentare**

Adresează întrebări pentru a obține informații specifice și cuantificabile pe care să ți le poți reprezenta într-un mod clar.

Ce anume vrei să spui? Ajută-mă să înțeleg ce te preocupă.

Știi că poți prelua conducerea conversației adresând întrebări? Cere cât mai multe detalii pentru a încerca să înțelegi cadrul mental și starea emoțională ale acelei persoane.

**4. Imaginează-ți deplin detaliile oferite** în timp ce auzi persoana vorbind și construiești o imagine mentală a criticii pe ecranul minții tale, cât de ușor îți este să menții o distanță confortabilă față de acel film interior?

Cât de completă este imaginea pe care ai creat-o?

Ai nevoie de alte detalii pe care să le adaugi filmului din mintea ta?

### **5. Transmite înțelegerea ta**

Ești pregătit să transmiți modul în care tu ai înțeles situația?

Ai început prin a ritma și a te acorda la înțelegerile celeilalte persoane, astfel încât ea să se simtă înțeleasă? Fă acest lucru în timp ce reiterezi în detaliu critica oferită și cauți validare.

„Așadar, lucrul față de care obiectezi implică asta și asta. Am eu acel drept?”

### **6. Cadrul acordului**

Când simți că ai o imagine completă, întreabă cealaltă persoană dacă mai are ceva de adăugat. Când ați ajuns la un acord în legătură cu

critica, nu mai reveni pentru a adăuga aspecte sau detalii.

### ***7. Verific a-ți propriile înțelegeri***

Pe un ecran, în mintea ta, sus și spre stânga, construiește o imagine (cu sunete, cuvinte, sentimente etc.) a felului în care vezi subiectul discuției. Ce gândești, crezi, apreciezi, simți etc. despre acel subiect?

### ***8. Efectuează o analiză comparativă***

Compară cele două imagini și, în timp ce faci asta, caută zone ale acordului și dezacordului. Cât de aproape sau de departe te afli față de critica ta?

### ***9. Comunică-ți înțelegerile cu eleganță***

Ai început cu aceste zone ale acordului pentru a stabili raportul: „Sunt de acord că...”?

Înștiințează persoana în legătură cu punctele asupra cărora ești de acord. Mulțumește-i apreciativ: „Mă bucur că m-ai atenționat în această privință”. Apoi înștiințează persoana în legătură cu punctele asupra cărora ai opinii diferite. „Nu sunt de acord cu...”

### ***10. Treci de la „înțelegeri” la decizii***

Dacă persoana vrea doar să te informeze în legătură cu critica, în timp ce-i mulțumești, spune: „Voi lua în considerare gândurile tale” - și oprește-te aici.

Dacă e nevoie să negociezi ori să răspunzi printr-o anumită acțiune, poți să întrebi ce dorește celălalt, în mod specific, și/sau să îl informezi despre ce intenționezi să faci în lumina criticii aduse.

## **11. Negociază relația**

Pentru a dezvolta în continuare relația, întreabă ce își dorește celălalt care pentru tine ar schimba lucrurile în bine în această privință.

Utilizează acest format chiar dacă nu intenționezi să faci nimic în legătură cu critica adusă.

„Întrucât intenționez să fac X pentru a-mi menține integritatea și valorile, nu vreau ca tu să te simți respins. Ce altceva aș putea face pentru ca noi să ne simțim conectați?”

## **12. Exprimă-ți dezacordul într-un mod agreabil**

Dacă dezaprobi complet critica adusă și intenționezi să nu întreprinzi nimic în această privință, caută să-ți exprimi dezacordul într-un mod cât mai agreabil.

„Îți mulțumesc că mi-ai împărtășit punctul tău de vedere în legătură cu asta. Întrucât opiniile noastre diferă atât de mult, se pare că în acest moment am ajuns într-un impas. Mai ai ceva ce ai vrea să oferi?”

În încheiere, înștiințează persoana că, dincolo de critica adusă, apreciezi foarte mult sinceritatea și amabilitatea de a-ți oferi o perspectivă diferită.

## **72. Tiparul de stabilire a unor granițe adecvate**

### *Concept*

Noi experimentăm relaționarea codependentă atunci când devenim mult prea implicați în relația cu ceilalți. Ea apare când ne

asumăm responsabilitatea *pentru* lucruri care ar trebui lăsate în seama celeilalte persoane. Codependența implică granițe ale eului slab conturate și incapacitatea de a ne asuma responsabilitatea în mod adecvat. Celor care au acest stil de gândire-și-simțire le lipsește, de obicei, o stabilire adecvată a granițelor. Acest *tipar de stabilire a unor granițe adecvate* ne permite să stabilim granițe personale care conferă senzația de putere personală, siguranță și echilibru.

Când vorbim de granițe ale eului, termenul *granițe* se referă la „mine” în contradicție cu „celălalt”. În interiorul acestor granițe, noi experimentăm valorile, convingerile, gândurile, sentimentele și simțul identității.

*Tiparul*

### ***1. Identifică o problemă legată de granițe***

Ce probleme experimentezi din pricină că îți lipsesc granițe bune, solide și ferme?

Te simți vreodată responsabil *pentru* cum se simte o altă persoană?

Simți vreodată impulsul de a *salva* o altă persoană de problemele pe care și le creează sau te îngrijorezi mai mult decât acea persoană în legătură cu ceva din viața ei?

### ***2. Creează o imagine referitoare la un spațiu al eului și granițele acestuia***

Folosind ideea ta fizică de „spațiu” personal, imaginează-ți acel spațiu și simte-l în zona cuprinsă între brațele tale întinse la maximum. Dacă aceasta este zona ta de putere, cu ce calități

și resurse ai vrea să o umpli?

Începe să umpli acest spațiu cu calitățile, gândurile, sentimentele, resursele, valorile etc. care îți aparțin în mod unic (asertivitate, încredere în tine, demnitate, iubire, sinceritate etc.).

Ancorează cu o culoare, un cuvânt sau un obiect.

### ***3. Consolidează ancora***

Acolo unde se termină spațiul tău personal, imaginează-ți o graniță invizibilă. Poți să ți-o imaginezi ca un câmp de forță, ca în *Star*, un plexiglas sau o formă de graniță care oferă o noțiune de „eu” separat și diferit de toți ceilalți aflați dincolo.

Experimentează pe deplin această individualizare din poziția perceptuală a persoanei întâi. Când ți se pare convingătoare, ancorează-o.

### ***4. Adoptă a doua poziție perceptuală***

Pentru o clipă, pășește în afara eului tău și adoptă a doua poziție perceptuală, perspectiva cuiva care te apreciază și-ți respectă granițele. Prin ochii acelei persoane, privește-te pe tine având acele granițe sănătoase și ecologice. Din interiorul perspectivei acelei persoane, auzi cum aceste granițe sunt validate și apreciate. Ce simți?

Este ceva de care ai mai avea nevoie pentru a face resursa și mai bună?

### ***5. Adoptă din nou prima poziție perceptuală***

Identifică și amplifică fiecare valoare, convingere și înțelegere personală care te deosebește de ceilalți. Ai permisiunea de a le valida? Ce simți când faci asta?

Cum este când trimiți în viitor acest mod de a te orienta prin lume? Este adecvat? Ți-ar plăcea?

### ***6. Detectează și remediază disfuncțiile***

Acum, imaginează-ți că întâlnești o persoană care nu-ți respectă granițele și care vorbește și acționează în moduri care își propun să încalce aceste granițe.

Cum este când o vezi încercând să le încalce, în timp ce sinele tău plin de resurse se exprimă în moduri care mențin granițe sănătoase?

### ***7. Verifică ecologia și trimite în viitor***

Imaginează-ți că folosești aceste granițe în timp ce înaintezi în viitor. Și poți acum să îți imaginezi cum te vei simți deplasându-te prin lume și având asta cu tine...

## **73. Tiparul părinților magici**

### ***Concept***

Unii oameni nu au avut părinții pe care și i-ar fi dorit sau de care ar fi avut nevoie. De multe ori, indivizii cu părinți care au chiulit sau au picat examenele de la *Școala Părinților* continuă să sufere și la maturitate din pricina lipsurilor acelor părinți. Care este soluția? Cum putem depăși ceva negativ care s-a întâmplat cu mulți ani în urmă?

Soluția de a fi iarăși crescut și educat de părinți pare, la prima vedere, imposibilă. Pare astfel până când ne dăm seama că acum putem să ne fim părinți nouă înșine pentru a finaliza maturizarea, pentru a deveni mai iubitori, mai asertivi etc. Adesea, o educație inadecvată ne inhibă dezvoltarea, astfel încât ne blocăm în diferite stadii, ca să zicem așa, *parul părinților magici* abordează deficiențele pe care le-am

experimentat în copilărie și ne oferă un proces prin care să ne angajăm într-o auto-educare creativă și eficientă. (Sursa: Sally Chamberlaine și Jan Prince, „From the Inside Out”)

*Tiparul*

### **1. Identifică nevoi și resurse**

Ce nevoi simți că nu au fost satisfăcute când erai copil?

Ce calități sau stări ar fi necesare pentru a satisface acele nevoi?

Imaginează-ți o tablă sau folosește o bucată de hârtie și întocmește o listă cu nevoile emoționale care nu ți-au fost satisfăcute în copilărie. Pe verso, notează calitățile necesare pentru a satisface aceste nevoi (de exemplu: înțelegere – empatie).

**2. Identifică modele parentale** în timp ce începi să construiești în minte părinți-model care posedă calitățile necesare pentru a satisface nevoile copilului, ce vezi, ce auzi și ce simți?

Cum acționează și relaționează ei?

Utilizează modele pe care le-ai văzut în realitate, despre care ai citit sau pe care le-ai observat. Vezi părinți care răspund cu o dragoste și grijă necondiționate.

Ancorează această stare.

**3. Îmbogățește modelul parental cu o mulțime de detalii specifice** în timp ce vizualizezi acești părinți, discută cum relaționează între ei și cum relaționează cu copilul.

Continuă să faci asta până când ai un model complet funcțional al modului eficient de a fi părinte.

#### ***4. Pe linia ta temporală, întoarce-te la ziua în care te-ai născut***

Plutește deasupra liniei tale temporale și întoarce-te la ziua în care te-ai născut. Pătrunde în acea experiență și, din sinele tău adult, cu toate resursele tale, mulțumește părinților inițiali și explică-le că, de acum încolo, vor prelua controlul noii tăi *părinți magici*. Apoi, lasă ca părinții magici să întâmpine venirea pe lume a copilului și să-i ofere acestuia mesaje de iubire. Ai grijă ca acest copil să se simtă protejat și iubit în timp ce îi vorbești copilului despre felul în care poate el să schimbe lumea.

#### ***5. Înaintează pe linia timpului și parcurge toată copilăria ta***

Știind cum părinții tăi magici vor satisface toate nevoile emoționale pe care le-ai trecut pe listă, lasă filmul să se deruleze cu tine în interiorul lui, pe măsură ce înaintezi prin timp experimentând acele resurse.

Cum te simți?

#### ***6. Parcurge linia timpului adăugând resurse vechilor experiențe negative***

Pe măsură ce înaintezi prin timp, lasă părinții magici să manifeste disponibilitate față de copil în timpul incidentelor negative din memoria persoanei. În timp ce faci asta, lasă aceste situații să se deruleze din perspectiva nouă și bogată în resurse a copilului capabil și plin de resurse care are acum părinți grijulii și înțelepți. Observă rezultatul diferit în timp ce ceri minții tale subconștiente să treacă la alte momente când



copilul a avut nevoie de părinți care să-l susțină. Derulează din nou aceste situații cu resursele adăugate de la copil și de la părinți.

### ***7. Parcurge rapid linia timpului până în prezent***

Pe măsură ce parcurgi plin de resurse aceste experiențe pe linia timpului, declanșează ancora pentru sentimentul de a primi iubire necondiționată din partea părinților tăi și anunță-ți subconștientul că „aceasta se poate generaliza în timp ce tu treci prin timp tot mai repede, până în momentul prezent”.

***8. Oprește-te, integrează și apoi trimite în viitor*** în timp ce eu continui să mențin această ancoră, lasă-ți subconștientul să integreze pe deplin aceste învățăminte și sentimente și să le păstreze pe măsură ce înaintezi într-un viitor luminos.

### **74. Tiparul de transformare a greșelilor în învățăminte**

(O a doua versiune a tiparului pentru gestionarea eficientă a greșelilor)

#### ***Concept***

Cum reacționezi când faci o greșală? Adesea, când greșim, reacționăm într-un mod prin care ne inducem o stare emoțională negativă. Ne simțim rușinați, proști, răi, inadecvați etc. Apoi rușinea și vina asociate cu experiența noastră întunecă tot ce am fi putut învăța. Prin acest tipar pentru transformarea greșelilor în învățăminte, avem o strategie pentru a evita emoțiile negative și a primi învățămintele. Acest proces ne permite

să dezvoltăm abilitatea de a folosi greșelile ca pe un mod de a ne contura și cizela aptitudinile și cunoștințele și a ajunge la excelență. (Puteți găsi primul *tipar pentru gestionarea greșelilor* în capitolul despre stările neuro-lingvistice, tiparul numărul 40.)

### *Tiparul*

#### **1. Identifică o greșeală**

Există greșeli pe care ți se pare că le faci încontinuu?

Ce greșeală nu vrei să mai repeți?

Există greșeli strâns legate sau asociate cu emoții negative, cum ar fi vina sau rușinea?

#### **2. Clarifică modul în care înțelegi „greșeala”.**

Cum știi că este o „greșeală”?

Cum decizi că este o „greșeală”?

Care sunt criteriile pe care le folosești pentru a stabili acest lucru? Standardele sunt ale tale sau ale altcuiva?

Ce convingeri și valori aplici situației care îți creează senzația că ceva este în neregulă și greșit?

#### **3. Amplifică sentimentele negative**

Pentru a identifica strategia și procesul, începe să-ți intensifici reacțiile negative față de greșeli până când atingi punctul critic și simți că nu mai vrei să experimentezi vreodată acea senzație.

Cât de mult trebuie să o amplifici până simți că ți-a ajuns, că nu mai vrei?

#### **4. Extrage învățăminte din greșeală**

Care este structura cauză-efect (sau structurile) a unei greșeli?

Care sunt factorii care conduc la ea?

Ce factori contribuie la crearea greșelii?

Care sunt principalele intenții pozitive din spatele procesului?

Ce parte din tine generează greșeala și ce încearcă ea să facă valoros pentru tine?

În timp ce faci asta, ce ai învățat?

Ce beneficii secundare rezultă din greșeală (de exemplu: faptul că cineva te-a salvat a atras atenția asupra ta, a contribuit la educația ta etc.)?

### ***5. Separă emoțiile de lecțiile de viață***

Acum, în timp ce îți imaginezi o cutie cu un capac foarte greu, separă emoțiile negative de lecțiile pe care le-ai învățat din greșeală și pune în cutie toate emoțiile care nu-ți mai sunt de niciun folos.

Acum, în timp ce plutești deasupra liniei tale temporale și te întorci la locul sau locurile unde s-au întâmplat greșelile, așază acolo acele lecții astfel încât să le poți rememora cu ușurință.

### ***6. Testează***

Așadar, acum, când îți amintești acea experiență veche, ce simți?

Mai apare vreo experiență negativă sau au fost neutralizate toate?

Dacă a rămas vreo emoție negativă, accesează o stare de plăcere și derulează rapid filmul acelui eveniment, de la sfârșit până la început. Fă acest lucru până când rămân doar lecțiile pe care le-ai învățat și care te vor susține în drumul spre succes și fericire.

## **75. Tiparul analizării/evaluării cu înțelepciune și în profunzime**

### *Concept*

Aveți o strategie de a analiza în profunzime o situație, o problemă, o experiență sau pentru a aduna informații complete? Cât de eficientă este această strategie? Gândirea multilaterală la cauze, factori contributivi și procese sistemice descrie „înțelepciunea”. Ea este opusul cazurilor în care luăm decizii pripite, reacționăm fără o gândire prealabilă, avem o viziune-tunel, simplificăm excesiv printr-o gândire de tipul fie/fie etc. Astfel de tipare de gândire ne împiedică să analizăm ceva în profunzime.

Modelul SCORE ne oferă o cale pentru a lua în considerare multe elemente de bază care țin de rezolvarea eficientă a unei probleme și de organizarea mental-emoțională a datelor. Literele care compun acest acronim (**S-C-O-R-E**) țin locul următoarelor distincții care alcătuiesc orice experiență și problemă:

**Si**                      **dificultățile**                      **imEDIATE,**                      **emoțiile**  
**Simptom** **neplăcute, gândurile și rezultatele care ne**  
**se:**                      **alertează că există o problemă.**

**Ca**                      **gândirea, interpretarea, explicațiile și**  
**cauze:**                      **semnificațiile care creează sau cauzează**  
                                 **emoțiile finale, tiparele de vorbire**  
                                 **comportamentele sau modurile de**  
                                 **reacționa. Fiți atenți să nu confundați**  
                                 **harta unui eveniment cu evenimentul în**  
                                 **sine. „Cauzele” nu sunt evenimentele**  
                                 **istorice în sine, ci doar hărți pe care le**

**construim și care cauzează sau evocă simptomele.**

**Ou obiectivele pe care ni le dorim sau pe care ni vin în minte și pe care ni tcomes care preferăm să le creăm.**

**:**

**(Rezultate)**

**Re ideile, convingerile, valorile, emoțiile, surse: etc. care ne permit să micșorăm decalajul dintre ce este și ce ne dorim.**

**Ef rezultatele care urmează rezultatelor efecte: de nivel primar pe care le preferăm.**

Conceput de Robert Dilts, modelul SCORE oferă un cadru de lucru pentru a stabili care este cantitatea minimă de informații de care avem nevoie pentru a lua decizii bune și a produce schimbări eficiente. SCORE descrie mai degrabă un model decât o simplă metodă, de aceea există mai multe tipare care au luat naștere din acest format. La baza modelului SCORE se află meta-tiparul extins al trecerii de la *starea prezentă la starea dorită*, utilizând resursele pentru a crea o punte de legătură.

Acest tipar utilizează la început modelul SCORE pentru a aduna informații critice referitoare la o situație sau o problemă, apoi formulează un plan pe baza acelor informații.

*Tiparul*

### **1. Examinează simptomele**

Care sunt simptomele care ți-au atras atenția?

Ce este cel mai ușor de observat și evident în legătură cu problema sau situația ta curentă?

Care sunt simptomele de suprafață, vizibile?

Ce alte simptome e posibil să nu fi observat încă?

Ce simptome pe termen lung ar putea apărea în această situație?

## ***2. Examinează cauzele***

Ce cauzează această situație?

Care sunt reprezentările interne care declanșează aceste simptome?

Care sunt semnificațiile pe care eu le atribui și care cauzează lucrurile?

*Cefactoricontributivi* joacă un rol în această problemă?

Există alți factori contributivi cărora e posibil să nu le fi acordat atenție?

## ***3. Examinează rezultatul***

Ce vrei?

Care sunt scopurile sau rezultatele tale finale? În ce direcție vrei să mergi?

Care este punctul central al direcției adoptate de tine?

Unde mă va duce această cale?

Ce alte rezultate ar putea apărea din acele rezultate?

Spre ce stare a rezultatului final vreau să mă îndrept?

## ***4. Examinează resursele***

Ce componente ale gândirii, emoției, memoriei sau imaginației ai ca resurse?

Ce resurse ale semnificațiilor, convingerilor, comportamentelor etc. ai? Ce resurse îți sunt

necesare pentru a trece din starea prezentă spre starea dorită?

### **5. Examinează efectele**

Ce efecte vor apărea când vei obține rezultatul preferat?

Spre ce va conduce rezultatul dorit de tine?

### **6. Formulează un plan cu ceea ce ai învățat**

Ai suficientă claritate în privința situației și a rezultatului?

Ai acces la suficiente resurse?

Ce alte informații ai nevoie să mai aduni?

Unde te afli în imaginea de ansamblu a situației curente și a resurselor care te poartă spre rezultatul dorit?

Ce decizii ai luat și ce acțiuni ai întreprins?

*Dancing Score* în *Dancing Score*, Robert Dilts (1996) solicită unei persoane să ancoreze spațial fiecare componentă SCORE pe o linie care duce din „trecut” spre „prezent” și „viitor”. În continuare, cere persoanei să stabilească o *meta-linie* – una care merge paralel cu linia SCORE. Apoi o invită să intre în fiecare meta-poziție pentru a deveni o persoană cu resurse, înțelepciune sau cu diferite perspective. Parcurgând acest proces exclusiv prin modalitatea kinestezică – adică *nu* vorbește despre ea, ci doar *cunoaște* intrând în fiecare poziție” –, persoana respectivă poate să-și acceseze „sintaxa somatică”.

Când o persoană trece prin fiecare dintre locurile spațiale ale SCORE, atât pe linia principală, cât și pe meta-linie, acea persoană

poate să o parcurgă din ce în ce mai repede, străbătând în pași de dans spațiile kinestezice, lăsând să iasă la iveală toată atenția intuitivă și inconștientă. Este un tipar minunat și distractiv.

## **76. Strategia creativității Disney**

### *Concept*

Ai o strategie excelentă pentru creativitate? Cât de ușor sau de greu îți este să pășești într-o stare creativă atunci când trebuie să vii cu idei noi, alternative proaspete și perspective inovatoare? Ce strategie ai pentru a accesa o stare creativă atunci când vrei să inventezi răspunsuri noi pentru tine și pentru alții?

Robert Dilts a formulat *Strategia Disney* pentru creativitate modelând procesele lui Walt Disney prin care acesta era capabil să creeze personaje de desene animate, să conducă afaceri, să facă filme, parcuri tematice și multe altele. În volumele despre modelarea oamenilor de geniu, Dilts scria: „[...] de fapt, existau trei Walt diferiți: visătorul, realistul și criticul. Niciodată nu știai care dintre ei va veni la întâlnire”.

Următoarea strategie ne permite să trecem prin aceste trei stări ca prin trei procese care ne permit să simțim și să gândim moduricreative, apoi să transpunem acea creativitate în inovații propriu-zise. Întrucât mulți (poate chiar majoritatea oamenilor) au încărcat semantic cuvântul „critic”, în cele ce urmează eu am tradus cuvântul „critic”, prin „evaluator”.

### *Tiparul*

**1. Accesează, amplifică și ancorează spațial fiecare dintre cele trei stări**



Acordă-ți timp pentru a accesa, a descrie pe deplin și a experimenta complet fiecare dintre cele trei stări care alcătuiau strategia pentru creativitate a lui Disney. Folosește ancorarea spațială, pășind în trei locuri diferite pentru aceste stări. Pătrunzând în fiecare spațiu, accesează – și ancorează-l ca pe o stare a unui Cerc al Excelenței.

### *VISĂTORUL*

Ai visat vreodată creativ sau ți-ai imaginat idei noi fără să eziți și fără inhibiții?

Când a fost asta? Despre ce a fost vorba?

Cum este când rememorezi pe deplin sau îți imaginezi acest lucru și pășești în acea experiență?

Cum respiri, cum te miști, ce postură ai, cum vorbești etc. când te afli în starea visătorului?

### *REALISTUL*

Ai experimentat vreodată o stare de realism, când te-ai concentrat în întregime pe ceva realist?

Cum a fost când ai gândit realist și ai conceput un plan specific?

Ce te-a autorizat sau ți-a permis să pășești în acea stare realistă? Cum te miști, privești și vorbești când te afli în acea stare?

Cum te simți când ești pregătit să implementezi o idee într-un mod realist?

### *EVALUATORUL*

Te-ai angajat vreodată în tipul de „gândire critică” și acea gândire ți-a permis să evaluezi o idee?

Când ai evaluat constructiv un plan pentru a vedea dacă el chiar funcționează în lumea reală?

Care era starea minții și a emoției tale când ai făcut asta?

În timp ce îți evaluai planul, îl critikai astfel încât să-l finisezi și să-l îmbunătățești, ce idei și convingeri îți susțineau această stare?

## **2. Treci la o meta-poziție**

Cât de bine poți acum să ieși din toate aceste stări (fizic sau în imaginația ta)?

Când ieși din aceste stări și o observi pe fiecare dintr-un meta-nivel, cum este?

Acum, în timp ce experimentezi gândurile și sentimentele tale *despre* aceste stări, apreciază valoarea fiecăreia.

**3. Identifică un rezultat dorit și „trece-l prin** în legătură cu ce anume vrei să fi mai creativ?

## **VISĂTORUL**

Intră în starea visătorului cu acea idee sau preocupare și vizualizeaz-o pe deplin. Ce vezi rulând pe ecranul minții tale? Ce se află pe storyboard? Visează la asta și mai mult, astfel încât să vizualizezi tot soiul de lucruri interesante și minunate legate de scopul tău.

## **REALISTUL**

Acum, ia-ți visul și mută-l în poziția realistă, pentru a observa ce trebuie să faci pentru ca rezultatul tău să devină mai realist.

Ce acțiuni trebuie să întreprinzi? Cum ai implementa această viziune?

Care este primul pas? Al doilea, al treilea etc.?

În timp ce-ți aduci visul în această poziție, începe să editezi și să reeditezi filmul astfel încât

să creezi un plan de acțiune pentru implementarea acestui vis.

### *EVALUATORUL*

Acum, pășește în poziția ta de evaluator, acolo unde îți poți testa și evalua ideea.

Există piese care lipsesc? Ce va funcționa și ce nu va funcționa?

Ce mai trebuie să adaugi planului sau procesului?

Ce resurse sau îmbunătățiri l-ar îmbogăți?

### **4. Treci încă o dată prin stările Disney**

Treci iar prin stările visătorului, realistului și evaluatorului, având acest nou vis.

În ce mod continuă fiecare ciclu să-ți desăvârșească visul?

De câte ori mai trebuie să o faci?

Continuă să parcurgi acest proces până când fiecare fibră a ființei tale spune: „Da!” noului vis/plan de acțiune.

## **77. Tiparul imaginilor care se rotesc**

### *Concept*

*Tiparul imaginilor care se rotesc* funcționează cu procese nonpropoziționale și permite unei imagini iconice să ia naștere din două experiențe contrastante sau contradictorii. Scopul este să creeze o generalizare de nivel superior sau o meta-stare. Ca și în cazul *tiparului Squash vizual avansat* (numărul 18), procesul implică elicitarea unei reprezentări senzoriale a doua experiențe care se află în conflict.

În continuare, lăsăm să apară două imagini abstracte care reprezintă cele două fațete ale persoanei. În felul acesta, procesul de soluționare

a problemei se mută la un nivel superior. Apoi substituim cele două imagini și începem să rotim locul din ce în ce mai repede. Această învârtire rapidă a imaginilor duce la dezîncadrare și permite apariția unei noi metafore sau imagini. Noua imagine oferă o sinteză simbolică a conflictului. Prin translatarea într-o poveste la un nivel superior răspunsul este menținut în afara codificării propoziționale. *Tiparul imaginilor care se rotesc* a fost conceput de Nelson Zink și Joe Munshaw, denumirea inițială fiind „generalizări sintetizatoare”.

### *Tiparul*

#### **1. Identifică două stări**

Există sau simți vreo discrepanță între starea ta prezentă și un scop dorit?

Care este incongruența dintre unde ești acum și unde ai vrea să fii? Ce conflict interior resimți care interferează cu succesul și cu eficiența ta?

#### **2. Obține două reprezentări vizuale**

Care sunt cele două fațete ale tale care se află în conflict?

În timp ce te gândești la prima parte, ce imagine sau reprezentare vizuală îți vine în minte în legătură cu ea?

Ce vezi, ce auzi, ce simți?

Dacă ar fi să-ți apară în mână, ce ar fi și în ce palmă s-ar așeza? Descrie ce vezi din acea parte.

Care este cealaltă parte aflată în conflict cu ea sau care este starea dorită (sau rezultatul) pe care o vrei? Cum arată? Descrie-o.

#### **3. Abstractizează reprezentările într-un**

## ***simbol sau o imagine***

Acum, când îi permiți minții tale subconștiente să transforme prima imagine într-un simbol abstract sau într-o reprezentare vizuală ironică, ce apare? Cum arată acea imagine?

(Fii atent la limbajul și la experiența persoanei. Dacă există vreo dificultate, în loc să-i vorbești despre o imagine, vorbește-i despre un desen din cercuri și bețe, despre un desen animat sau o caricatură.)

Repetă același proces cu a doua imagine, astfel încât să o transformi într-o imagine iconică a părții conflictuale sau a scopului.

*4. Rotește imaginile până când ating o viteză foarte mare*

Vezi cele două imagini iconice? Bine. Acum permite ca fiecare imagine să se mute în cealaltă palmă. (Pauză.)

La început, lasă ca rotația să înceapă *i-n-c-e-l*. Apoi, lasă-le să revină în locurile inițiale.

Schimbă din nou locurile. Continuă rotația, astfel încât ele să se învârtă din ce în ce mai repede.

În cele din urmă, invită-le să se învârtă din ce în ce mai repede. Lasă-le să se rotească foarte repede și continuă acest proces până când din ele apare ceva care constituie o sinestezie a celor două părți.

*5. Combină imaginile care se rotesc în timp* ce imaginile se rotesc și se învârt foarte, foarte repede, lasă-le să se contopească într-o singură imagine și permite-i acelei imagini noi să se ivească deasupra celor două, o imagine care se

referă la celelalte două.

Ce imagine nouă vezi înaintea ta? Descrie-o pe scurt.

*6. Spune o poveste sau creează un alt enunț*

Acum, ridică-te deasupra imaginii care ține locul celorlalte două și începe imediat să spui o poveste sau o întâmplare care îți vine în minte. Ce-ți vine în minte?

Nu ezita; lasă-ți mintea subconștientă să aleagă orice amintire sau poveste. Ce basm sau mit îți vine în minte?

Începe, pur și simplu, să spui povestea.

*7. Integrează povestea și imaginea*

Dacă ar fi să păstrezi cu tine această poveste sau imagine, unde ai așeza-o?

Ai așeza-o în tine sau în afara ta?

Povestea este relevantă pentru tine? Ești conștient de modul în care este relevantă?

Dacă da, cum este povestea relevantă pentru dificultatea ta?

Dacă nu, rămâi cu ea, ai încredere în ea și las-o să se autoorganizeze pentru tine în zilele și săptămânile care vor urma.

## **Rezumat**

NLP-ul a început prin a modela excelența unor comunicatori de talie mondială și, în acest proces, a creat două lucruri: modelul NLP TOTE îmbogățit, pe care îl numim *modelul*, și multe strategii specifice ale excelenței.

Identificând componentele reprezentationale și de limbaj ale unei experiențe subiective, precum și sintaxa sa structurală, putem să creăm o hartă a strategiei care ne permite să reproducem acea

excelență printr-un proces pas cu pas. Asta înseamnă strategie și strategiile sunt primul pas în direcția modelării.

Domeniul NLP are acum o mulțime de tipare sau *strategii* pentru diverse lucruri, de la scris și citit până la gândire, activități matematice, educarea copiilor, gestionare, negociere, motivare, luarea deciziilor și multe altele. Dacă fiecare experiență are o structură, elicitarea strategiei este procesul cu care trebuie să începem pentru a găsi și a articula această structură.

Dacă știi *ce* vrei să faci și înțelegi că acel lucru stă în puterea omului, întrucât alți oameni pot și fac asta, atunci există o *strategie* care conduce la experiența respectivă. În esență, modelarea NLP înseamnă să identifici acea strategie, să o desfaci în elementele componente, să o actualizezi și să o reproducă.

### **Și magia continuă...**

În 1997, când a apărut prima ediție din „Cartea cărților în NLP”, ea conținea cea mai amplă listă cu tipare NLP care fuseseră vreodată adunate într-un singur volum. Acest lucru este valabil și pentru ediția din 2003. Aici puteți găsi principalele tipare NLP pe care le puteți utiliza pentru a învăța să vă îmbunătățiți abilitățile de a vă „gestiona propriul creier”, a prelua conducerea asupra propriei vieți, a deveni mai bogați în resurse și a genera pentru voi experiențe transformatoare.

Această listă nu este însă una exhaustivă. Există multe alte tipare care au fost deja create și multe tipare-hibrid care combină tiparele

existente pentru a crea tipare noi destinate unor domenii diverse: sănătate, terapie, sport, afaceri, viața personală, hobby-uri, religie, legislație, educație etc. Câte tipare există astăzi în NLP? Nimeni nu știe. Cred că în jur de 200 de tipare distincte. Dar asta e doar o supoziție.

În perioada în care am scris prima ediție a „Cărții cărților în NLP”, eu și Dr. Bob Bodenhamer am semnat alte două lucrări, una despre liniile temporale (Hali și Bodenhamer, 1997 a) și cealaltă despre meta-programe (Hali și Bodenhamer, 1997 b). În prima există 16 tipare, iar în cea de-a doua, șase.

Deși noi nu știam, acele lucrări au apărut datorită modelului meta-stărilor. Aplicând „timpului” și meta-programelor nivelurile stărilor și ale reflexivității, am descoperit că puteam să creăm multe alte tipare și câteva submodele. Repet, nu știam asta la momentul respectiv, ne-am dat seama abia când am revizuit acele lucrări și am sesizat influența meta-stărilor.

Totuși, am început atunci să aplicăm *modelul meta-stărilor* cu mai multă atenție la alte domenii și tipare din NLP. Când am aplicat meta-stările tiparelor de persuasiune (sleight-of-mouth), am creat un mod cu totul nou de prezentare a reîncadrării și în special a reîncadrării conversaționale pentru obținerea influenței. Așa a apărut cartea „Mind-Lines” (Hali și Bodenhamer, 2002), care a avut deja patru ediții revăzute și adăugite. Când am aplicat meta-stările domeniului numit „submodalități”, am descoperit că ele nu sunt „sub”, ci meta (meta-modalități). Aceasta a



condus la șase „submodalități” noi și mai multe tipare, pe care le puteți găsi în „The Structure of Excellence: Unmasking the Meta-Levels of Sub-Modalities” (Hall și Bodenhamer, 1999).

Se spune că bogăția oricărui model reiese din toate descoperirile, înțelegerile, tiparele, tehnologiile etc. pe care oamenii le extrag din acel model. Pornind de la acest criteriu, descoperirea și dezvoltarea modelului meta-stărilor a condus la multe descoperiri în domeniul NLP-ului și la crearea a zeci de tipare noi. Toate acestea implică crearea sau adoptarea unei poziții de meta-nivel pentru a produce o schimbare corectivă sau generativă.

Această carte acoperă doar o parte din noile dezvoltări din domeniul NLP-ului și din domeniul efervescent al neuro-semanticii. Pe măsură ce veți pătrunde în aceste domenii și le veți descoperi, vă doresc să vă bucurați descoperind magia de a transforma semnificații și de a experimenta noi posibilități în viața voastră.

Partea a III-a

Aplicații ale tiparelor

**Cum să gândești ca un magician**

Capitolul 11

Gândirea în tipare

**Gândirea pe bază de tipare, o artă și o abilitate**

**„Nicio tehnologie suficient de avansată nu diferă cu nimic de magie”.**

***Arthur C. Clarke***

Când vine vorba despre alegerile noastre

privitoare la și *cum* să gândim, dispunem de o gamă întreagă de opțiuni. Când ne-am referit la aceasta în capitolul 8, am discutat despre tiparele de gândire pe care le numim *meta-programe*. Acestea se referă la filtrele legate de modul în care procesăm informațiile și sortăm lucrurile care contează cu adevărat pentru noi.

De pildă, putem să gândim *inductiv*, să pornim de la aspectele particulare și să urcăm nivelurile de abstractizare până ajungem la un principiu general. La fel de bine putem să gândim *deductiv*, să pornim de la un principiu sau concept major și să-l detaliem coborând de la un nivel înalt de abstractizare până la aplicații specifice, într-un limbaj senzorial. După cum nota Gregory Bateson, putem să gândim și *abductiv*, adică să utilizăm metafore și analogii și să raționăm pornind de la un lucru ca să ajungem la alt lucru. Lakoff și Johnson (1980) și numeroși teoreticieni cognitivi au pledat, și ei, pentru o bază metaforică a cunoașterii.

De asemenea, putem să gândim în sistemele senzoriale ale imaginilor, sunetelor, senzațiilor sau să urcăm către sistemul de meta-reprezentare al cuvintelor și limbajului. Toate acestea creează filmul pe care îl rulăm în mintea noastră, un film care are o coloană vizuală și una auditivă sau sonoră, un film care este atât de aparte și de magic încât are și o coloană referitoare la senzații sau kinestezică, una olfactivă (miros) și una gustativă.

Putem să gândim găsind acorduri și comparând asemănările sau găsind dezacorduri și

comparând diferențele. Acesta este meta-programul de sortare în funcție de asemănare versus diferență. Putem să gândim raportând ceea ce credem și cunoaștem la noi înșine sau la ceea ce cred și cunosc alții (autoreferențiere sau referențiere prin alții, referențiere internă versus referențiere externă). Ne putem concentra atenția asupra altora (atenție către altul) sau asupra noastră (atenție către sine). Prin aceste moduri și prin multe altele, avem o paletă amplă de opțiuni pentru *cum* să gândim.

Care este *stilul de gândire* presupus pe tot parcursul acestei cărți? Ce stil de sortare am încurajat aici? Nu a fost vorba de tiparul gândirii strategice și procedurale în locul gândirii creatoare pentru a avea tot mai multe opțiuni? Ba da. Și ce înseamnă acest lucru, în mod specific? Înseamnă că, prezentându-vă procese pentru a prelua controlul asupra modului în care vă gestionați propriul creier, v-am oferit o structură pas cu pas – o procedură ce guvernează tiparul. Și, dacă adoptăm o perspectivă obiectivă, rezultă că gândirea în tipare sau *gândirea pe bază de tipare* are o importanță majoră pentru a lucra în această zonă.

În cadrul acestor tipare NLP, ne bazăm pe tipare specifice. Facem aceasta în procesul de a identifica *modalități stabilite prin tipare* pentru a ne redirecționa atenția în dorința de a ne extinde hărțile conceptuale. Ce presupune acest lucru despre clienții noștri, despre oamenii cu care lucrăm? În primul rând, presupune că putem să trecem la gândirea în tipare, chiar foarte ușor. O

astfel de gândire în tipare ne oferă proceduri specifice pentru cum să ne folosim creierul astfel încât să ne gestionăm mai eficient pe noi înșine și stările noastre. Aceasta presupune, de asemenea, că anumite procese funcționează în mod inerent mai bine decât altele și că putem să învățăm strategii specifice pentru a fi eficienți, strategii ce guvernează domeniile specifice care ne interesează. Învățând cum să gândim în tipare strategice, putem să adoptăm mai ușor strategiile cele mai eficiente.

Gândirea în tipare se asociază cu descrierea și implementarea *strategiilor* (capitolul 10). La urma urmei, o strategie se referă pas cu pas la etapele reprezentării care alcătuiesc structura unei experiențe. Acesta este totodată fundamentul și punctul de plecare al modelării. De altfel, putem să ne gândim la modelare ca la un tip special de a gândi în tipare.

Astfel, modul special de gândire implicat în modelarea experiențelor subiective ne determină să formulăm următoarele întrebări:

Care este esența gândirii în tipare?

Cum ne dezvoltăm abilitatea de a gândi în tipare pentru a genera tipare noi?

Ce tip de gândire împiedică sau sabotează gândirea în tipare?

Gândirea în tipare va intra în conflict cu gândirea creativă, cu gândirea critică sau cu gândirea intuitivă?

### **Gândirea în tipare**

Funcționarea eficientă, rapidă și totală a proceselor în psihologiile cog-nitiv-

comportamentale se datorează accentului pus mai degrabă pe decât pe *de ce*. Cu alte cuvinte, avem modele ale funcționării umane axate pe „de ce”, care caută să explice și să înțeleagă originile și istoricul (psihanaliza: jungiană, adleriană, a eului, umanist-existențială, transpersonală etc.), și modele axate pe „cum”, care se concentrează asupra procesului și structurii (NLP, terapia de scurtă durată, terapia Gestalt, terapia realității, REBT, terapia narativă, neuro-semantică etc.).

*Cum gândirea* ignoră sistemele de convingeri psiho-teologico-filosofice referitoare la origini și semnificații și trece direct la structură.

*Cum* putem să codificăm aceste informații (ca idei, convingeri, înțelegeri) pentru a crea o strategie (sau un model despre lume)?

*Cum* putem dezvolta un tipar care să ne permită să funcționăm în afaceri, prietenie, relații intime, activități recreative etc. cu mai multă pasiune și bucurie?

Cum ești așa? (în loc de „de ce” ești așa?)

Cum îți creezi emoțiile, răspunsurile, aptitudinile și experiența?

Când găsim *structura* experienței (indiferent de *conținut*), putem să modificăm acea structură folosind limbajul, reprezentările, trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre („submodalitățile”), metaforele, cadrele și semnificațiile. În felul acesta evităm rezistența, psihoarheologia și nevoia de a înțelege originea acelei experiențe. În continuare, putem să lucrăm concentrându-ne să găsim soluții, cu mai multă putere și eleganță. Lucrând în neurologia noastră

la nivelul structural al experienței (matricea noastră de convingeri care ne determină gândirea, sentimentele, vorbirea și comportamentul), putem să facem schimbări fără să fie nevoie să știm prea multe despre conținut.

Cum numesc teoreticienii această abordare? Ei o *nume, se psihologia procesului*. Căutăm procesul și formulăm întrebări referitoare la proces:

Ai împiedicat sau te-ai opus vreodată problemei?

Cum ai făcut asta?

Cum ai împiedicat problema să apară?

Pe ce resurse ale minții și/sau ale corpului te-ai bazat?

Abordarea din prisma procesului ne permite să identificăm procesele interioare minte-corp în timp ce acestea au loc: „Așadar, când o auzi vorbind în capul tău cu vocea aceea tare și țipătoare, îți declanșează o nemulțumire care poate deveni furie?”. Pornind de aici, putem ajuta un client să testeze procese noi: „Micșorează acea imagine astfel încât să o poți lăsa, ușor, să dispară”.

### **Trecerea de la conținut la proces**

Dacă gândirea în tipare implică să lași deoparte *conținutul* gândurilor și să treci la un „nivel logic” superior – un nivel unde te gândești la *structura și procesul* gândurilor –, cum facem acest lucru?

Ce pași urmărim pentru a face această trecere?

**În primul rând, putem să ne dezvoltăm**

**abilitatea de a recunoaște diferența dintre conținut și structură.** Aceasta nu este o abilitate pe care o au foarte mulți oameni. Totuși, este o abilitate pe care o puteți dezvolta. Conținutul este seducător și cei mai mulți cădem în ispită și ne lăsăm prinși în capcana detaliilor. De altfel, faptul că ne lăsăm prinși de conținutul unei probleme constituie esența problemei.

Apoi dezvoltăm o viziune-tunel față de o problemă sau o soluție și nu mai suntem capabili să vedem decât un lucru, un singur lucru. Când problema se ivește amenințător dinaintea ochilor noștri, noi filtrăm și lăsăm pe dinafară excepțiile, contraxemplele, alternativele și „rezultatele singulare”. Tot atunci filtrăm și lăsăm pe dinafară aspectele pozitive, pentru că folosim perspectiva unei viziuni-tunel care, în mod tipic, ne determină să prezicem un viitor întunecat. Pe măsură ce devenim tot mai implicați în problemă, ne lăsăm seduși să luăm totul la modul personal, să dramatizăm, să generalizăm excesiv, să gândim în categorii de „totul sau nimic” – și sfârșim prin a prezice viitorul, anunțând că nu mai există nicio speranță și că suntem neputincioși.

Nu vă așteptați ca terapeuții și trainerii să aibă întotdeauna o abordare din prisma procesului. Nu întotdeauna se întâmplă așa. Ca oricine altcineva, și ei pot să piardă perspectiva și să se împotmolească în conținut. În astfel de cazuri, avem doi oameni care experimentează o stare de blocaj ce nu le permite să vadă pădurea din cauza copacilor – soluția din cauza detaliilor problemei. Terapeuții și trainerii care se simt

epuizați de multe ori ajung în acel punct pentru că permit ca modul în care clientul își verbalizează dilemele să funcționeze ca o inducție hipnotică. Detaliile conținutului le vin de hac. Conținutul îi contaminează cu o inducție hipnotică.

Acest lucru se întâmplă și atunci când terapeuții și trainerii uită că etichetele diagnosticului sunt doar simboluri și că, asemeni tuturor cuvintelor, nu sunt reale. Ele sunt doar *hărți de cuvinte*. În cel mai bun caz, etichetele sunt doar hărți lingvistice derivate dintr-o schemă explicativă. Când uităm că etichetele sunt doar etichete, nu mai putem să vedem persoana din spatele etichetei.

Distincția conținut/structură este o distincție de niveluri. Conținutul se referă la detaliile nivelului primar, în timp ce structura se referă la cadrele și contextele meta-nivelurilor. Pentru a recunoaște aceasta, trebuie să ne ridicăm deasupra conținutului cu scopul de a vedea procesul (felul în care funcționează o experiență, strategia sa) și cadrele care îl mențin unit (structura sa).

**În al doilea rând, putem să ne dezvoltăm abilitatea de a poziționa în afara conținutului.** Recunoscând diferența dintre conținut și proces, putem învăța să ne *detașăm* de conținut. Practic, aceasta înseamnă să lăsăm deoparte convingerile și sentimentele noastre, să le tratăm mai mult cu titlu de probă și să nu luăm limbajul sau poveștile noastre (sau ale celorlalți) prea în serios (adică să le tratăm ca pe o realitate externă).

Utilizând distincția hartă/teritoriu a modului



în care sistemul nervos abstractizează informația din lume pentru a crea cadrele noastre de convingeri și înțelegeri, putem să tratăm toate imaginile construite de om exact așa – *ca pe niște imagini construite*. În felul acesta putem să ne înveselim, să respingem seriozitatea, să vedem lucrurile cu mai mult umor și să conștientizăm că, de cele mai multe ori, noi (și alții) pur și simplu *ne inducem nefericirea prin limbajul pe care îl folosim*.

Cum învățăm să ne *detașăm*? Câteva formulări din semantica generală ne pot ajuta să pășim în afara conținutului și să trecem la un nivel superior, un nivel care ne permite să vedem structura și procesul. Aceste distincții includ următoarele aspecte valabile pentru toate hărțile noastre:

### ***1. Distincția dintre hartă și teritoriu***

„Harta nu este teritoriul”. Hărțile sunt hărți *despre* teritoriu, deci există la un nivel superior teritoriului. Putem chiar să creăm hărți despre hărțile noastre, prin urmare să avem meta-hărți.

### ***2. Conștiința abstractizării sau construirii de hărți***

Extinderea conștiinței că realitatea noastră subiectivă decurge din și reflectă abstractizarea noastră pornind de la nivelurile inferioare ale informațiilor către nivelurile superioare. Hărțile rezultate nu corespund neapărat cu realitatea externă pe care o reprezentăm.

### ***3. Provizoratul hărților noastre*** în cel mai bun caz, toate hărțile sunt doar provizorii – cea mai bună reprezentare pe care o putem face la un

moment dat, pe baza aptitudinilor noastre și a cunoștințelor de care dispunem. Când adoptăm o atitudine de provizorat față de realitatea hărților, cuvintelor, ideilor și sentimentelor noastre, ne dăm seama că ele pot fi întotdeauna îmbunătățite, aduse la zi și corectate. Pentru a exprima incertitudinea, putem spune: „Mi se pare” sau „în acest moment...”

#### **4. În reprezentare, indexarea trăsăturilor specifice**

Aceasta înseamnă formularea unor întrebări care indexează trăsăturile specifice ale teritoriului pe care îl reprezentăm: „ce”, „când”, „unde”, „cine”, „cum”, „în ce fel”, „din ce sursă” etc. Aceste explorări specifice ne permit să definim condițiile și trăsăturile hărților noastre și să ne operaționalizăm termenii neclari.

#### **5. Caracterul incomplet al hărților noastre**

Toate hărțile sunt incomplete. Întotdeauna putem să reprezentăm lucrurile într-un mod mai deplin. Pentru că nu putem niciodată să spunem totul despre ceva. De aceea, adăugând prescurtarea „etc.”, transmitem că suntem conștienți de acest aspect.

Înțelegând și folosind aceste distincții, ele ne pot ajuta să *nu* ne lăsăm prinși de conținut și ne permit să păstrăm „sănătatea” imaginilor pe care le construim. Identitate în sens absolut nu există. Nu există identitate sau asemănare perfectă. Orice și oricine este diferit în orice moment. Există doar proces și schimbare. *Nu există identitate între lucruri, doar nonidentitate.*

Rezultă că termenul „identitate” este, de fapt, un pseudocu-vânt. Nu se referă la nimic, nici din lumea logicii, nici din cea a faptelor. Există diferență și numai diferență, în orice moment. Aceasta înseamnă că totul se schimbă în permanență, se mișcă, se modifică și se transformă.

Când înțelegem aceste lucruri, putem să ne adică să *mergem meta* față de conținutul nostru și să gândim-simțim în legătură cu el, la un „nivel logic” superior. Adoptând o perspectivă superioară, ne folosim conștiința autoreflexivă și ne angajăm într-o formă avansată a gândirii umane – gândim despre gândirea noastră. Aceasta este esența modelului meta-stărilor și creează psihologica pentru cadrele și matricea noastră internă. (A se vedea aptitudinea *Step Back/Distanțarea* în „The Matrix Model”, 2003 b)

**În al treilea rând, putem să adoptăm o meta-poziție pentru a observa elementele structurale ale unui conținut.** Adoptarea unei meta-poziții face parte din modelul NLP de bază al comunicării. Unde anume se găsește în model? Se află în locul în care e necesar să ne distanțăm de gândurile și sentimentele noastre pentru a stabili *cum* reprezentăm lucrurile, *modelele* noastre de conștientizare. În procesul prin care ne distanțăm pentru a observa reprezentările noastre vizuale, auditive și kinestezice, trecem la un nivel superior conținutului. Care sunt calitățile reprezentărilor noastre? Repet, trebuie să trecem la un alt meta-nivel pentru a putea face acele distincții. Aceasta plasează trăsăturile cinematografice sau

„submodalitățile” filmelor noastre la un „nivel logic” superior.

Întrucât strategiile se referă la etapele de reprezentare ale unei experiențe, atunci când folosim modelul *strategiei*, trecem de la nivelul conținutului la meta-nivelul procesului. Aceasta arată că modelul strategiei operează, și el, la nivelul structurii. Când ne deplasăm la acest nivel, acordăm atenție modului în care funcționează o experiență, cum o creăm. Strategia ne ajută să înțelegem mai ușor sintaxa experienței.

Modelul *meta-stărilor* ne oferă o conștientizare adecvată a structurii. Acest lucru se întâmplă pentru că, utilizându-l, ne mutăm atenția și mai sus, parcurgem „nivelurile logice”. Meta-stările iau în calcul efectul structural care se produce când aducem o stare minte-corp să influențeze o altă stare. În frica de frică, așezăm frica la un meta-nivel față de frică și, astfel, creăm o clasificare.

**În al patrulea rând, putem să ne dezvoltăm conștientizarea legată de structuri și procese.** Cu cât cunoaștem și înțelegem mai multe fațete ale structurii, cu atât va crește abilitatea noastră de a trece către următorul nivel și ne vom distanța conceptual de conținut pentru a identifica structura și a observa procesul. Utilizând NLP-ul, ne putem distanța de conținut pentru a observa câteva procese structurale. Acestea includ:

modelele sau modalitățile din sistemele de reprezentare senzorială; trăsăturile cinematografice ale acelor sisteme senzoriale (sau

„submodalitățile”); stilurile de sortare și de gândire ale meta-programelor; secvențele pas cu pas ale sistemelor senzoriale sau strategia; etichetarea lingvistică și structurarea care clasifică experiența, distincțiile meta-modelului; meta-stratificarea stărilor gândire-simțire asupra stărilor sau a meta-stărilor.

Chiar și tiparele transformaționale în sine ne pot ajuta să ne gândim mai mult la procesele structurale decât la conținut. Cel mai bine înțelegem acest lucru când lucrăm cu tiparele și vedem cum operează ele la nivelurile structurale pentru a crea contextele semantice. Lucrând cu oameni diferiți, ne dezvoltăm simțul intuitiv despre *cum* funcționează tiparele, *ce* le face să funcționeze, *cum* să le generăm în noi și în alții și *cum* să le testăm calitatea.

### **Rezumat**

NLP-ul, ca model al excelenței și psihozei umane, a început printr-un proces de modelare. Fondatorii au inițiat activitatea de modelare formulând *întrebări despre*:

Cum funcționează această experiență a subiectivității?

Ce tipare ale procesării interne participă la generarea acestei experiențe?

Cum descriem *structural* tiparele și meta-tiparele?

Fiecare experiență are o structură. Prin urmare, când modelăm strategia unei persoane pentru genialitate într-un anumit domeniu sau pentru o psihoză ca schizofrenia, noi modelăm pentru a găsi structura. Tocmai de aceea gândirea

în termeni de tipare și structuri, în termeni de procese structurale, este esențială pentru a deprinde NLP-ul.

Am spus că este important să gândim în termeni de *tipare*. Care este această importanță? Să manifestăm curiozitate în legătură cu tiparele structurale, să aprofundăm modul în care înțelegem analiza tiparelor și să ne perfecționăm abilitatea de a reproduce tiparele eficiente. Acceptarea și perceperea tiparelor ne ajută să recunoaștem, să identificăm și să reproducem tiparele de excelență. Ulterior, putem să „rulăm acele tipare” prin sistemul nostru neuro-lingvistic și neuro-semantic minte-corp-emoție.

Următoarele două capitole vor duce și mai departe această analiză. Mai întâi, vom explora *înțelepciunea* de a ști magie să aplici și *când*. Vom continua cu identificarea principalelor *domenii de aplicare* a acestor tipare de excelență și vom afla cum să gândim în tipare în domeniile respective pentru a crea niveluri de excelență din ce în ce mai înalte. În felul acesta, vom lăsa magia să continue.

## Capitolul 12

Cum ne dăm seama ce și când să facem

**„Dacă singura unealtă pe care o am este un ciocan, fiecare problemă va arăta ca un lucru care trebuie bătut în cuie”.**

### ***Abraham Mas low***

Când a conceput și a formulat o „teorie a câmpului unificat pentru NLP”, Robert Dilts a ridicat o problemă esențială care apare frecvent când vrem să folosim tiparele magiei pe care le

avem în NLP și în neuro-semantică. De fapt, noi am folosit această întrebare la formulările din prezenta carte. La cursurile de perfecționare pe care le-am ținut de-a lungul anilor, am fost întrebat de nenumărate ori:

*Cum știm ce și când să facem?*

Ce criterii folosiți pentru a decide *care* tipar să îl folosiți?

Puteți explica *de ce* folosiți un anumit tipar cu o persoană anume?

*Când nu* ați folosi un tipar?

*Cum* ne putem gândi cel mai eficient să facem aceste distincții?

Toate aceste întrebări investighează și explorează o meta-conștientizare pe măsură ce aplicăm pachetul de instrumente ce conține tipare, procese și tehnici:

*Cum* îmi pot da seama care tipar să îl folosesc pentru care dificultăți și în care moment pentru diferite persoane?

*Ce* factori sau criterii pot folosi pentru a face aceste distincții?

În anii 1950, Abraham Maslow nota că, dacă ai doar un ciocan, după toate probabilitățile vei vedea fiecare problemă ca pe un cui sau ca pe ceva care poate fi fixat în cuie. Noi știm însă că nu e deloc așa. Nu orice unealtă este adecvată pentru orice problemă. *Tiparul derulării filmului în sens invers* (procesul disocierii vizual-kinestezice), ca tehnologie umană de gestionare a temerilor, fobiilor, reacțiilor semantice și emoțiilor negative puternice, nu va funcționa pentru alte tipuri de probleme. Nu va construi soluții noi și eficiente.

La fel, *reîncadrarea în șase pași* nu este un tipar pentru gestionarea problemelor de comunicare interpersonală. Nici *tiparul transformării esenței* nu este adecvat pentru orice problemă pe care o identificăm.

Toate acestea ne determină să postulăm întrebări importante care ne pot ajuta să meta-înțelegem mai bine problemele și tiparele și să decidem asupra acelor criterii care ne vor permite să fim mai exacti în mod intuitiv.

*Când* va funcționa un anumit tipar?

*Când nu* va funcționa același tipar?

*Ce factori* indică utilizarea unui anume tipar?

Ce factori *contraindică* folosirea lui?

Ce înțelegeri de meta-nivel ne ghidează deciziile în legătură cu *ce* tipare să alegem?

Ce înțelegeri ne ajută să decidem *când* să îl folosim?

*Ce* distincții referitoare la probleme ne pot ajuta să le sortăm și să le separăm?

Modelul NLP clasic oferea foarte puține instrucții pentru a realiza distincții fine, or noi tocmai de astfel de distincții avem nevoie. Cele care ne erau oferite erau atât de generale încât erau, practic, inutile. Care sunt câteva dintre aceste instrucții generalizate excesiv?

Dacă ceea ce faceți nu merge, încercați altceva.

Calibrați-vă la persoana cu care lucrați ca să știți ce să faceți.

Fiecare om operează pe baza unei hărți care e doar a lui, deci respectați hărțile celorlalți.

Mai întâi obțineți raportul prin ritmare și



oglundire.

E drept că aceste reguli au o utilitate generală, însă, deși sunt general valabile, ele nu oferă instrucții specifice în legătură cu *ce* să facem, *când* să facem și *cum* să facem. În cel mai bun caz, aceste îndrumări doar ne sugerează să facem *ceva* diferit. Ele nu oferă nicio distincție referitoare la acordarea anumitor probleme cu anumite tipare. Aceste reguli de flexibilitate nu ne spun nici *ce* altceva să încercăm. Cu alte cuvinte, acea îndrumare ne oferă o regulă mai degrabă pentru o flexibilitate greoaie decât pentru o *flexibilitate inteligibilă*. La fel se întâmplă și cu calibrarea, respectul și stabilirea raportului. Idei esențiale. Procedee importante. Le lipsesc însă caracterul specific și precizia de care avem noi nevoie.

### **Distincții ale problemei**

Robert Dilts (1995) sugera să începem prin a examina *problemele* în sine și a explora unele distincții pe care le putem face în legătură cu ceea ce înțelegem noi prin „probleme”. În seminarul său din 1995 despre teoria câmpului unificat pentru NLP și în articolul din 1996 intitulat „NLP, autoorganizare și strategii de gestionare a schimbării”, Dilts propunea două seturi de distincții pe care le putem folosi pentru a crea două axe: *stabil/instabil* și *simplu/complex*.

Problema este stabilă sau instabilă?

Problema se prezintă consistent, regulat și predictibil sau se prezintă instabil, inconsistent și aleatoriu?

## *Factorul și axa stabilității*

Problemele *stabile* prezintă regularitate și sunt de încredere. Persoana experimentează problema în mod constant și sistematic. Se poate baza pe faptul că vor avea acea problemă! Și voi puteți conta pe asta. De exemplu, de câte ori urcă într-un lift, bărbatul acela se sperie îngrozitor. Sau, de fiecare dată când aude *acel* ton al vocii, femeia are o senzație de panică.

Problemele de acest gen au o *structură stabilă (răspuns)*. Strategia de bază implică un tipar simplu și uzual. În cadrul acestei structuri, *sinestezia* este cea care organizează, conduce și menține. În felul acesta persoana poate să mențină problema și poate să o pună în practică (să o reproducă) într-un mod regulat și consistent. Niciodată nu se întâmplă ca persoana să intre într-un lift, să urce cu liftul, să intre într-o ședință și să se gândească: „Măi, să fie, am uitat să intru în panică”. În mod tipic, astfel de probleme stabile operează dintr-o competență aflată în afara conștiinței (ca procese inconștiente). Tiparul de răspuns al persoanei a intrat în obișnuință și se repetă cu regularitate, așa încât persoana nu mai conștientizează existența lui.

Problemele *instabile* implică și operează cu un ton și o structură foarte diferite. Ele vin și pleacă. Ele manifestă un flux și un reflux care, aparent, operează fără vreun motiv. De obicei, nu putem să le descifrăm. Par să nu aibă niciun tipar. Nu ne putem baza pe ele. Uneori, apar când facem cutare sau cutare lucru; alteori, nu apar. Par să fie determinate și organizate de tipare, stimuli și

variabile aleatorii. Acum au loc; acum, nu. Problemei îi lipsește consecvența și regularitatea. Nu poți nici să fii sigur de problemă, nici să o prezici.

Dilts descrie acest gen de problemă ca implicând „un peisaj mereu schimbător”. El folosește „peisaj” și „mereu schimbător” ca metaforă plastică pentru a se referi la problemele *instabile*. De exemplu, o persoană va suferi de depresie într-o anumită ocazie și de manie într-o alta. Sau o persoană nu se poate hotărî în legătură cu nimic, iar mai târziu devine dogmatică și rigidă în deciziile sale. Inițial, experimentează un set de simptome; ulterior, experimentează un alt set.

În mod tipic, problemele instabile implică o complexitate mai mare, întrucât avem mai multe „părți” sau fațete ale personalității (minte, emoție, semnificație, valoare, convingeri, contexte, roluri etc.) care intervin în proces. În cazul problemelor *insta*, putem începe prin a întreba despre numărul de părți sau elemente componente care contribuie la respectiva dificultate. Mai întâi este necesar să identificăm toți factorii contributivi. Când cunoaștem mulți, dar nu pe toți înseamnă că problema poate fi activată de influențe pe care noi nu le conștientizăm. În felul acesta misterul legat de acea problemă se adâncește. Ni se induce și mai mult o stare de mistificare.

### *Factorul complexității*

Pe lângă distincția *stabil/instabil*, putem să examinăm și să luăm în considerare complexitatea unei probleme.

Cât de simplă sau de complexă este

problema?

Când examinăm structura problemei, cum poate fi descrisă maniera ei de operare?

Problema este simplă sau complexă?

Problema implică doar funcțiuni și operațiuni de nivel primar sau implică și procese reflexive care se conectează în buclă de la un output ce devine ulterior input?

Câte straturi sunt încorporate în problemă?

Câți factori și forțe sistemice sunt implicați?

Problemele *simple* implică procese directe, imediate și de nivel primar. *Fobiile* se potrivesc acestei descrieri. La fel și alergiile. Când apare stimulul, persoana are un răspuns direct la acel stimul. Avem aceeași structură simplă de *stimul răspuns*. În general, problemele simple conțin doar câteva elemente, nu multe. Continuând cu metafora folosită de el, Dilts le descrie ca având un „peisaj solid”.

Pe de altă parte, problemele *complexe* implică multe elemente și pot să aibă multiple straturi sau niveluri de implicare. De exemplu, sindromul de stres posttraumatic (PTSD) are, cu siguranță, structura S - R. Există o reacție fobică la ceva. Are însă multe alte componente: reacția de frică nu doar față de o imagine, un sunet, o senzație, ci față de multe imagini, sunete și senzații. Poate, de asemenea, să implice mai multe niveluri. Cineva care suferă de PTSD poate să aibă o strategie nu doar pentru a-i fi frică de întuneric, de zgomotul de pași și de alți stimuli de nivel primar, ci și o strategie pentru a intra în panică doar la *unei astfel* de la *ideea* de abuz, la

*semnificația* de a fi controlat etc. În acest caz, vom constata că problema încorporează mai multe straturi suprapuse. Va exista o matrice de cadre care susține problema. Așa se explică de ce putem să rezolvăm problema la un anumit nivel și persoana să simtă ușurare și o rezolvare temporară a ei, dar ulterior problema să se reconstruiască.

### **Sectoarele problemei**

Cu acești doi factori, putem acum să creăm un sector cu patru suprafețe care ne permite să examinăm problemele în funcție de axele *simplu/complex* și *stabil/instabil*. Folosind aceste două axe, avem ceea ce se vede în figura 12.1.

<b>Simplu</b>	III	IV
<b>Complex</b>	I	II
	<b>Stabil</b> (consistent, predictibil, regulat)	<b>Instabil</b> (inconsistent, imprevizibil, neregulat)

**Figura 12.1. Sectoarele schimbării**  
*Analiza problemei*

*Sectorul I:* în sectorul I din tabel, avem probleme simple și stabile (fobii, alergii, blocaj într-o stare emoțională negativă, decizii sau limitări, strategii neproductive, amânare, depresii,

neputință învățată etc.)). Aceste probleme se mențin și operează în mod regulat și sistematic. Cel mai adesea, *o schimbare profundă în punctul critic* poate să creeze o transformare profundă, radicală și surprinzătoare. Găsirea aceluși punct critic produce adesea ceea ce noi numim transformare *magică*. Uneori însă, magia apare atunci când facem ca problema să fie instabilă.

Experimentăm efectele magice ale tratamentului fobiilor. Funcționează rapid, imediat și profund. La fel se întâmplă și cu alte schimbări atunci când întâlnim o strategie coerentă metodologic – și intervenim astfel încât să nu mai poată funcționa așa cum a funcționat până atunci. De fapt, în asta constau cele mai multe dintre renumitele intervenții NLP.

*Sectorul II* în sectorul II, avem probleme simple, dar instabile. Acestea apar și dispar într-o manieră aleatorie și imprevizibilă. Furie incontrollabilă care răbufnește imprevizibil, stres care se descarcă „din senin”, stări maniaco-depresive, obsesiv-compulsive etc. Uneori ai acest gen de probleme, alteori, nu. Uneori le declanșează un anumit lucru, alteori, un altul. Aici o persoană poate chiar să experimenteze o soluție sau o rezolvare a unei dificultăți pentru ca ulterior să descopere că problema re apare.

Contextele joacă un rol esențial în acest gen de probleme. Problema poate să nu apară zilnic. Probabil că ea nu operează ca parte a orientării fundamentale a cuiva prin viață – lucru care explică și de ce persoana nu înțelege problema atunci când ea apare. „Nu sunt o persoană

violentă. Nici măcar nu sunt o persoană care să se supere pe cineva. Nu știu de ce intru într-o astfel de stare”.

*Contextul* stării în desfășurare a unei persoane - un context care se construiește treptat și imperceptibil, până când persoana ajunge într-un loc în care intervin alte hărți - joacă un rol mult mai important în astfel de probleme. Aici trebuie să explorăm contextele - contextele privitoare la timp, contextele identității, contextele semnificației și multe alte variabile. Aici, și încorporarea unor cadre în alte cadre (matricea de cadre a unei persoane în jurul unei experiențe sau al unui concept) poate să fie foarte importantă pentru înțelegerea și demistificarea problemei.

*Sectorul III:* în sectorul III. avem probleme complexe și stabile. Deși ele implică multe componente și/sau straturi, putem să ne bazăm pe ele într-un mod previzibil. Acestea includ lucruri precum: PTSD, meta-stări ineficiente (autocompătimirea), disfuncții alimentare, tulburări de identitate etc.

Dificultatea în ceea ce privește problemele stabile și complexe e să specificăm întreaga complexitate care duce la generarea problemei.

Ce alte gânduri-și-sentimente experimentezi în legătură cu această problemă?

Ce alte semnificații?

Care sunt semnificațiile legate de aceste semnificații?

Când și unde intervin aceste semnificații?

Ce alte elemente se infiltrează în această

experiență?

Cum producem schimbarea sau magia NLP cu astfel de probleme? În acest caz, putem în primul rând să simplificăm problema, să reducem complexitatea problemei lăsând deoparte nenumăratele variabile și să abordăm problema așa cum abordăm problemele care apar în sectorul I. De asemenea, putem să utilizăm puterea derutantă a destabilizării pentru a slăbi vechile cadre.

*Sectorul IV:* în sectorul I\ (avem probleme complexe, dar instabile. Și aceste probleme apar și dispar. Nici în acest caz nu putem prezice când va apărea problema complexă. Astfel de probleme nu par să opereze conform unei strategii sistematice. Includ fenomene precum: sindromul personalității multiple, sindromul personalității schizoide, schizofrenia etc.

Problemele stabile-și-complexe din sectorul III constituie o provocare pentru a identifica toate părțile componente; aici avem o altă problemă complicată. Problema nu stă pe loc, astfel încât noi să ne facem o imagine clară despre ea. Lipsa stabilității o face să se modifice și să se transforme încontinuu, iar acest lucru ne poate împiedica să-i facem o descriere clară și precisă.

În cazul problemelor instabile și complexe, ne putem stabili strategia pentru a le face stabile și/sau a le reduce complexitatea pentru a lucra pe rând cu fiecare dintre părțile componente. Putem să utilizăm tehnici predictive și să dăm cu banul pentru a aduce predictibilitate în instabilitatea problemei. În felul acesta, cel care o



experimentează se plasează într-o altă poziție perceptuală în raport cu problema - nu mai e o victimă, acum e un căutător sau un explorator.

*Cum urmărim traiectoria unei probleme*

Ce se întâmplă cu o problemă simplă-și-stabilă (I) atunci când devine instabilă (II)?

Când o fobie (I) devine instabilă (II), ea încetează să mai opereze ca o fobie demnă de încredere. Pe măsură ce se destabilizează, ea desființează tiparul rigid S - R. Această destabilizare creează un spațiu pentru schimbare și transformare. Slăbind problema, noi desfacem cadrele, le descompunem și dăm „problemei” o nouă structură.

Ce se întâmplă cu o problemă simplă-și-stabilă (I) atunci când devine complexă (III)?

Când o fobie (I) devine complexă (III), ea devine mai puternică și mai rigidă, în moduri noi și complicate - cum e PTSD sau agorafobia. Acum problema preia straturi și niveluri noi, astfel încât persoana se teme de teamă, se teme de timp, se teme de ea însăși, se teme de temeri de un nivel superior.

Ce se întâmplă când o problemă complexă-și-stabilă (III) devine instabilă (IV)?

Destabilizarea tiparelor rigide ale sinesteziei desființează construcțiile, făcând loc schimbării și reconstruirii.

Ce se întâmplă când o problemă simplă-și-instabilă (II) devine complexă (III)?

Ea devine o problemă a sectorului IV - complexă și instabilă.

Ce se întâmplă când o problemă complexă-și-

instabilă (IV) devine simplă-și-instabilă (II)?

Ea devine mai ușor de gestionat. Ajunge și mai ușor de gestionat și, în cele din urmă, devine simplă-și-stabilă.

*Îndrumări pentru alegerea tiparelor de intervenție*

Când dăm peste o problemă stabilă, regulată și consecventă, destabilizarea este aproape întotdeauna o alegere bună cu care să începem. Destabilizând structura, adesea problema devine atât de dezîncadrată încât nu mai poate exista ca înainte. Alteori, pur și simplu ne deschide un spațiu în care putem iniția schimbarea adăugând resurse.

Cele patru mijloace de dezîncadrare și descompunere a realității includ meta-modelarea, analiza strategiei, explorarea structurii cinematografice a unei reprezentări (explorăm și jonglăm cu „submodalitățile”) și anticiparea (*feed forwarding*) principiilor și convingerilor unei structuri pentru a explicita bucla din sistemul minte-corp (un mecanism al meta-stării). Aceste tehnologii ne permit să modificăm structura internă a unei probleme.

Când avem probleme de mare complexitate și foarte stratificate, simplificarea și reducerea mărimii și a formei lor constituie o bună alegere inițială. În felul acesta fragmentăm problema. Și, fragmentând-o, folosim strategia „desparte și cucerește”. Ne este apoi mai ușor să găsim și să creăm soluții pentru probleme mai mici. Reducerea confuziei clarifică procesele. Putem atunci să începem să sortăm complexitățile, să

descoperim elementul timp care operează etc.

Când întâlnim o problemă instabilă, vom proceda invers. Cea mai bună alegere este să stabilizăm problema. Stabilizarea transformă o problemă instabilă, astfel încât ea să opereze cu mai multă regularitate. Și, conferindu-i mai multă stabilitate, o putem „menține nemișcată” suficient de mult ca să-i identificăm strategia de bază și componentele care o determină. Dar cum stabilizăm o problemă instabilă? Putem stabiliza o problemă oferind mai mult feedback și mai multă reflexivitate dintr-un meta-nivel despre funcționarea sa, astfel încât să o „chemăm la viață” numind-o și descriind-o. În felul acesta o ancorăm. Toate acestea ajută la stabilizarea unui proces. Trecerea la un nivel de rezolvare superior poate fi utilă, întrucât precizează un meta-nivel de stabilitate, exact așa cum face un cadru de înțelegere într-un conflict.

Când instabilitatea apare din lipsa concentrării și a direcției – putem pur și simplu să începem prin a identifica anumite scopuri, valori și rezultate.

La ce nivel gândești sau simți asta?

La ce nivel dorești acest rezultat?

*Niveluri ale problemelor* într-o lucrare de la începuturile NLP-ului, Robert Dilts (1983 a) a formulat un alt set de distincții despre probleme. El a sortat diferențe pe care eu (Hali, 2000 b) le-am numit experiențe și comportamente ale *stării primare* din *construcții de meta-nivel*. Aceasta se referă la „nivelurile logice” implicate într-o problemă.

„Comportamentele mai acute, cum sunt obiceiurile rele, viciile și fobiile, tind să constituie comportamente ale conținutului și pot fi gestionate foarte ușor dacă utilizăm tehnici simple de ancorare, anulând un program și înlocuindu-l cu un alt program. Comportamente cum sunt depresia cronică, psihozele sau nevrozele vor necesita, probabil, tehnici de modificare a stării, cum sunt întreruperea, exagerarea sau diversele tehnici de urmărire verbale și non-verbale”. (Partea a III-a, p. 88)

Rezultă că atunci când lucrăm cu structuri de me ta-nivel ne putem aștepta la mai multă complexitate, stratificare și, prin urmare, va dura mai mult timp până o rezolvăm. Dilts (1990) a descris cum a descoperit că îi luă mai mult timp când lucra cu meta-nivelul convingerilor. El a spus că dura mai mult nu pentru că „trebuie să ia mult timp și să fie complicat”, ci pentru că uneori lucrurile au o natură stratificată și e nevoie de mai mult timp ca să descoperi structura lor adevărată, (p. 70)

Dacă lucrăm la o problemă care implică meta-niveluri *același nivel* al problemei, ne va lua mai mult timp. Însă, dacă trecem la un nivel superior și *dezîncadrăm* sau, din acea poziție, aplicăm problemei o meta-stare, uneori putem crea o *meta-magie* care, „cât ai bate din palme”, poate schimba un răspuns. Eu am realizat o descriere extinsă în cartea „NLP: Going Meta – Advanced Modeling Using Meta-levels” (Hall, 1999).

Când avem mai multe straturi în interiorul

unei probleme, de cele mai multe ori avem o *structură a reflexivității*. Aceasta înseamnă nu doar că avem anumite temeri sau nemulțumiri legate de un lucru care ne provoacă suferință, ci că avem gânduri-și-sentimente despre gândurile-și-sentimentele inițiale. Pentru a explora stratificarea unei probleme în interiorul unei matrice de cadre, trebuie să înlăturăm cadrele pe care le-a creat reflexivitatea pentru a găsi tiparele energiei psihice care se întoarce împotriva ei înseși. Acest feedback de gânduri-și-sentimente și concepte care se întoarce în sistem va arăta cât de complex este sistemul de care ne ocupăm.

### **Alte distincții ale problemelor**

#### *Intensitatea emoțională*

Câtă *energie* sau intensitate emoțională are o anumită problemă?

Cât de constrângătoare i se pare acestei persoane?

Cât de mult o conduce?

Persoana simte că problema operează la marginea sau în centrul conștiinței?

Când apare problema, persoana e complet mistuită și stăpânită de ea sau e doar săcâită undeva, la marginea conștiinței?

Cât de mult pătrunde problema în *conștiință*? Puțin sau pur și simplu devorează acea persoană?

Formulând aceste întrebări referitoare la *intensitatea emoțională* a unei probleme, încercăm să înțelegem lumea psihologică a persoanei care experimentează problema. Unele probleme nici măcar nu ajung în conștiință. O persoană poate să amâne, să cadă în depresie, să aibă un episod de

furie - și să nu-și dea seama. O altă persoană poate să experimenteze exact aceleași comportamente și să fie extrem de conștientă de asta. Altă persoană poate să aibă aceste comportamente, dar nu *compulsiv*. Dacă acea persoană observă că amână, intră în depresie, se înfurie ș.a.m.d., poate pur și simplu să oprească acel comportament. În cazul unor astfel de indivizi, atenția conștientă determină *controlul*.

Dar asta nu este întotdeauna adevărat. Pentru alții, atenția conștientă intensifică suferința, întrucât le amintește că problema „îi stăpânește” pe ei în loc să stăpânească ei problema. Nu spun că a fi conștient este o problemă, problema e *tipul* de conștiință. E adevărat, când îți aplici o conștiință *critică* și faptul în sine că ești conștient agravează problema. Însă, dacă aducem o conștiință care să fie martor, dar fără să emită judecăți de valoare, și dacă acceptăm că suntem conștienți de o problemă, atunci ne sporim puterea eului și preluăm și mai mult controlul.

Elementul *intensitate emoțională* nu face ca o problemă să fie mai greu sau mai ușor de schimbat. Chiar și cea mai mare panică operează în conformitate cu o structură internă de codificare și se poate schimba aproape instantaneu atunci când o persoană schimbă formatul respectiv (ca în *tiparul derulării filmului în sens invers*). Până să se ajungă la această înțelegere, teoreticienii considerau că intensitatea emoțională a unei probleme *însemna* „mai puternic, mai adânc și mai greu de schimbat”.

Însă NLP-ul și neuro-semantică ne invită să admitem că această chinestezie somatică (intensitatea emoțională) este rezultatul codificării. Tocmai de aceea NLP-ul și neuro-semantică reprezintă un model *cognitiv-comportamental*. Codificați un exemplu de frică dintr-o perspectivă asociativă, aproape, tare etc. – și persoana va reacționa ca atare.

*Timpul în care un tipar se transformă în obișnuință* în general, considerăm că este important să ne interesăm *cât timp* are o persoană o anumită problemă. Cu cât o persoană are o problemă de mai mult timp, cu atât se consideră că acea problemă are rădăcini mai adânci și este mai solidă (stabilă). Dar nu întotdeauna se întâmplă așa. Dacă transformăm în deprindere și rulăm în mod repetat un anumit tipar de gândire, de emoție și de răspuns, acel tipar ne exprimă neurologia. Aceasta ne permite să ne *fluidizăm* strategia și să o aplicăm fără aportul conștiinței. În felul acesta putem să „fim cuprinși” de o stare de mânie, panică, neajutorare etc. În același timp, putem să conectăm tot mai multe lucruri la acea stare, astfel încât să avem mai multe ancoră pentru ea.

Aceste fațete ale obișnuinței (mai multe repetiții și asocieri, mai multă eficiență, mai puțină conștientizare) adâncesc strategia problemei, însă *doar* procesul acomodării nu e suficient pentru a determina stabilitatea sau profunzimea unei probleme. Trebuie să o și menținem. Și menținem o strategie conferindu-i importanță, semnificație și valoare. Trebuie să

îndeplinească o funcție care are valoare pentru noi.

În acest sens, *dezvoltarea continuă a aptitudinii și competenței* (care, de obicei, are loc odată cu înaintarea în vârstă) poate să amelioreze sau chiar să anuleze problemele. De multe ori, recunoaștem că tocmai în felul acesta, crescând și evoluând, *depășim* pur și simplu o frică sau o fobie. În ansamblul lor, resursele noastre ca persoane fac ca vechile temeri să devină mai puțin semnificative și realiste. Ce se întâmplă? Dobândim tot mai multă putere a eului, iar această putere a eului ne permite să privim cu calm realitatea, așa cum *este*, și să o gestionăm cum putem noi mai bine fără să intrăm în panică, fără să ne sară țandăra și fără să ne pierdem încrederea.

### *Accesibilitatea altor resurse*

Evident, problemele nu există într-un vid, ci în cadrul întregii *persoane-ca-organism* în numeroase contexte. Ele apar alături de *resursele personale și contextuale*. În general, cu cât o persoană este mai capabilă să acceseze mai multe resurse și să le aplice unei dificultăți, cu atât mai puțin acea dificultate se va constitui într-o „problemă”. Acesta este principiul puterii eului. Dimpotrivă, cu cât sunt mai puține resursele, cu atât mai problematică este dificultatea.

Când explorăm o problemă cu o persoană, trebuie să examinăm, să detectăm, să amplificăm și să aplicăm resurse la acea problemă. Așa se explică de ce stările de disperare amplifică problemele. În astfel de stări, exagerăm proporția



lucrurilor și ne angajăm în distorsiuni cognitive, cum ar fi personalizarea, dramatizarea, filtrarea negativă, gândirea în tipare dualiste fie/fie etc. Aceste genuri de tipare de gândire cognitivă încorporează probleme în codificarea internă a „problemelor” - în primul rând problema de a reprezenta greșit problema.

Aici, terapia de scurtă durată, hipnoza eriksoniană, terapia narativă, NLP-ul și alte terapii axate pe soluții utilizează strategia dominantă de a urmări, a accesa și a crea *resurse*. Nivelul la care o persoană gândește și simte că este *plină de resurse* se află în strânsă legătură cu modul în care aceasta va face față și va dobândi aptitudinile pe care le poate accesa și aplica.

Cât de sigur din punct de vedere existențial se simte cineva în *persoana* sa?

Câtă de orientată către realitate este o persoană (puterea eului)?

Cât este de pricepută în rezolvarea problemelor?

Cât de aptă este persoana să-și asume corect un risc, să trăiască având un rost și o misiune, să aibă cu ceilalți relații pline de iubire, afecțiune și sprijin?

## **Rezumat**

Problemele care ne provoacă nu au aceeași structură. De aceea, este important să explorăm *tiparul*, analizându-le din perspectiva elementelor componente. În acest capitol, am folosit distincții cum ar fi axele *stabil/instabil* și *simplicu/complex*.

Realizând aceste distincții privitoare la evenimente, informații și experiențe stimulatoare,

putem să înțelegem mai bine *ce* să facem în diferite tipuri de dificultăți. Putem să facem distincții despre *cine* și *când*.

Ce înseamnă toate acestea? înseamnă că nici cea mai bună magie nu ne va fi de niciun folos dacă o folosim cu problema nepotrivită! Avem nevoie de *magia potrivită pentru problema*, corect?

## Capitolul 13

### Domenii de utilizare

**Sugestii pentru utilizarea tiparelor NLP în afaceri, educație, terapie, sport, sănătate, relații etc.**

### Afaceri

Tiparele NLP pe care le-am prezentat aici oferă foarte multe resurse minunate pentru domeniul afacerilor. Aici intră conducerea, gestionarea, lucrul în echipă, vânzările, activitățile de instruire și consultanță, managementul resurselor umane, planificarea, stabilirea viziunilor, comunicarea, rezolvarea conflictelor, marketingul și multe altele. Acestea includ aptitudini de comunicare fundamentale care ne oferă resurse pentru a înțelege lucrurile și pentru a comunica manifestând precizie și claritate. Numeroși autori și trained au adaptat aceste tipare la domeniul afacerilor pentru a crea și a menține raportul.

Pe omul de afaceri care ia pentru prima oară contact cu NLP-ul l-aș sfătui să parcurgă capitolul 3, unde sunt prezentate tiparele de bază, pentru a învăța să folosească tiparele NLP și mai ales cum să utilizeze ritmarea și modelul preciziei (o

versiune simplificată a meta-modelului) din capitolul 7. Întrucât *comunicarea* reprezintă esența afacerilor, înțelegerea proceselor de bază și a regulilor comunicării ne ajută să fim mai eficienți. Modelul NLP al limbajului ne oferă distincții lingvistice care ne permit să ne croim drum prin gândirea ambiguă și să vorbim cu mai multă claritate – ori să-i ajutăm pe alții să vorbească astfel. Când ne meta-modelăm și îi meta-modelăm pe alții, suntem capabili să oferim descrieri mai precise. Acest lucru ne amplifică eficiența de comunicatori pentru a conduce și a influența alte persoane.

În calitate de comunicatori în domeniul afacerilor – indiferent dacă vrem să informăm, să predăm, să convingem, să vindem etc. – , trebuie să ne facem o idee referitoare la ce cuvintele și mesajele noastre non-verbale în mintea-și-corpul celor care ne ascultă. Când ne lipsește această conștientizare, ne limităm la ceea ce suntem capabili să facem. Neavând-o, nu facem decât să „ne dăm cu părerea”, sperând că limbajul nostru va avea efectul dorit. Când înțelegem însă că întotdeauna și inevitabil *inducem* ascultătorului stări minte-corp-emoție, putem începe să ne folosim limbajul, verbal și non-verbal, într-un mod mai conștient și mai creativ. În acest sens, tiparele din capitolul 6 despre *inducerea stărilor* ne sunt de un real ajutor.

Ce stare sau stări evoci, de obicei, în oameni?

Ce stări te ajută și îți îmbunătățesc munca?

Ce stări nu te ajută?

Ce stări ai vrea să poți evoca mai puternic?

Cum le recunoști la cei care te ascultă?

Desigur, toate acestea subliniază importanța aptitudinilor de calibrate și a abilității de a lucra la meta-niveluri, corect? în afaceri, operăm inevitabil prin prisma propriilor meta-programe care guvernează modul în care sortăm și aspectele în funcție de care sortăm (și la fel face fiecare persoană cu care interacționăm). Meta-programele sunt identificate în capitolul 8 ca fiind diferite canale ale conștientizării.

Persoana are nevoie mai întâi de detalii sau de imaginea de ansamblu?

Șeful tău vrea ca tu să-i oferi o procedură sau câteva opțiuni pentru a rezolva o sarcină?

În funcție de ce sortează clientul tău când se hotărăște să facă o achiziție?

Ce convinge acea persoană?

De asemenea, în afaceri, consultanță, gestionare, vânzare, marketing ș.a.m.d., avem nevoie de proceduri și de strategii specifice. Am abordat subiectul *strategiilor* în capitolul 10.

Cum arată strategia pentru gestionarea eficientă a angajaților dificili?

Ce strategie folosește o persoană de succes în bursa de valori?

Ce convingeri de susținere utilizează?

Cum confruntă un manager eficient pe cineva care face o greșală, menținând și oferind demnitate persoanei implicate?

Pentru lucrări detaliate despre analiza și proiectarea strategiilor, a se vedea „Neuro-Lingvistic Programming”, volumul I (Dilts, Grinder, Bandler și Delozier. 1980) și „NLP: Going

Meta-Advance Modelling Using Meta-Levels” (Hall, 1999). Acum există numeroase cărți care aplică NLP-ul în domeniul afacerilor. Majoritatea abordează strategii specifice. „Games Business Experts Play” 6 (Hall, 2002) acoperă o gamă largă de aspecte ale afacerilor, inclusiv serviciul cu clienții.

## **Educație**

Ca model de comunicare al învățării umane, evident că NLP-ul are numeroase aplicații în domeniul educației și instruirii. Pentru a le învăța, începeți cu tiparele de bază (capitolul 3) și cu modelul NLP (capitolul 2). Acesta este punctul de pornire pentru a deveni experți în sistemele de reprezentare și în stilurile de învățare pe care le aplică studenții.

Aceasta corespunde uimitor de bine cu activitatea lui Howard Gardner (1983,1991,1993) din cărțile sale care detaliază modelul *inteligențelor multiple*. Cele șapte inteligențe identificate de Gardner sunt strâns legate de NLP:

intelența verbal-lingvistică; intelența logico-matematică; intelența vizual-spațială; intelența kinesteziei corpului; intelența muzicală ritmică; intelența interpersonală; intelența intrapersonală; intelența naturalistă (a adăugat-o ulterior, ca fiind a opta intelență).

Modelul NLP de bază despre „minte” specifică modalitățile noastre de învățare, sistemele de reprezentare VAK care creează filmul din mintea noastră, apoi, la un meta-nivel, domeniul limbajului (meta-modelul, \Jocurile

experților în afaceri, Editura Vidia, 2008

capitolul 7) și multiplele meta-programe (capitolul 8) oferă niveluri ale distincțiilor încă și mai mari în ceea ce privește modul în care receptăm și procesăm informația.

Mai departe, întrucât fiecare *context de învățare* implică o stare holistică minte-corp, educatorii trebuie, în mod inevitabil, să ia în calcul stările minte-corp în care se află studenții lor. Cum *dependența - de-stare* înseamnă că o stare inefficientă poate să împiedice învățarea, educatorii profesioniști trebuie să lucreze cu stările neuro-lingvistice cu care vin la clasă elevii lor. Fără îndoială, în majoritatea școlilor publice educatorii pot să mizeze pe faptul că elevii lor nu vor veni la școală cu o stare favorabilă învățării. Aceasta face ca tiparele NLP pentru gestionarea stărilor (capitolul 6) să fie extrem de importante.

Nu este înțelept să presupunem că un educator eficient și profesionist trebuie să aibă o strategie explicită și bine dezvoltată pentru a elicită stări de învățare, pentru a induce stări de curiozitate, mirare, deschidere, entuziasm etc.? Dacă mergem mai departe cu explicațiile, vom vrea să explorăm cea mai bună strategie pentru a ne induce o stare în care să ne gândim chiar să modelăm exemple excelente de profesori (capitolul 10).

Pentru lucrări detaliate privind aplicarea NLP-ului în educație, a se vedea cele trei volume ale lui Sid Jacobson despre „Meta-Cation” (1983,1986), lucrarea lui Joseph Yeager „Thinking About Thinkings Using NLP” (1985) și lucrarea lui

Michael Grinder „ENVoY: Personal Guide to Classroom Management”.

## **Psihoterapie**

Interesant este că NLP-ul a început printr-un proiect de modelare a trei terapeuți de renume mondial pe baza a trei modele psihologice diferite, în ciuda acestui fapt, în cartea de la începuturile NLP-ului, „The Structure of Magic” (1975), Handler și Grinder au poziționat NLP-ul ca fiind, în esență, un model cognitiv-comportamental. Prin urmare, de atunci NLP-ul este încorporat în „școala” cognitiv-comportamentală de psihologie (Gilliland, James și Bowman, 1989, p. 249).

În psihoterapie, capitolele despre părțile conflictuale (capitolul 4), identitate (capitolul 5), semnificație (capitolul 9), stări (capitolul 6) și strategii (capitolul 10) vor oferi o gamă largă de intervenții. Aceste tipare NLP au la bază modul în care funcționează limbajul în sine (capitolul 7) și modul în care „mintea” umană procesează limbajul pentru a crea realitatea noastră internă sau neuro-semantică (capitolul 8). Din acest motiv, intervențiile care includ nivelul gândirii (meta-programele) și al limbajului (meta-modelul) au capacitatea de a crea noi procese de vindecare.

Abordarea terapeutică din perspectivă NLP a problemelor, dificultăților și simptomelor implică în primul rând înțelegerea structurii interne. Uneori, simpla conștientizare a structurii e suficientă pentru a realiza vindecarea. Alteori, o ușoară modificare a structurii dă peste cap întregul proces care provoacă suferința ori sabotajul. Cu alte cuvinte, există un *tipar* sau o

*strategie* în fiecare problemă, indiferent dacă vorbim despre depresie, alcoolism, schizofrenie, disfuncții alimentare etc. Prin urmare, ne întrebăm pe noi înșine sau adresăm clientului întrebările modelatoare:

Cum funcționează această problemă?

Dacă ar trebui să mă înveți cum să am această problemă, ce mi-ai spune să fac?

Ce trebuie să gândesc, să simt ori să spun în primul rând, în al doilea rând etc.?

Analiza tiparului ne permite să urmărim evoluția unei dificultăți, de la originea ei (etiologia), factorii contributivi, factorii de risc, părțile componente și până la simptomele și expresiile sale. În felul acesta putem să anticipăm, să prezicem, să înțelegem, să diagnosticăm și să tratăm problemele.

*Tratamentul implică, de asemenea, un tipar sau o structură.* Putem să urmărim dezvoltarea unei intervenții menite să amelioreze o problemă și să conducă o persoană spre o viață echilibrată și sănătoasă. Magia terapeutică a celor mai buni clinicieni are o structură. Cu alte cuvinte, dacă le învățăm strategiile, vom fi capabili să reproducem o magie similară. Putem să identificăm și să învățăm structura internă și externă a interacțiunii terapeutice cu un client astfel încât conversația noastră, întâlnirea, feed-backul și procesul să ne conducă la soluții.

*Natura cognitiv-comportamentală a NLP-ului*

Pentru că NLP-ul presupune și implică un model cognitiv-comportamental, toate valorile, eficiența și legitimitatea abordării cognitiv-



comportamentale se aplică NLP-ului. Puteți afla mai multe din volumul „The Structure of Personality” (Hall, Bodenhamer, Bolstad și Hamblett, 2001) și din cartea lui Richard Bolstad „RESOLVE: A New Model of Therapy” (2002), unde se vorbește despre legătura dintre NLP și o serie întreagă de terapii.

Psihologia cognitiv-comportamentală este acum mișcarea cu cea mai rapidă dezvoltare din psihologie. Începând din anii 1960, ea a înlocuit psihanaliza, behaviorismul și abordările rogeriene în ce privește eficiența. Totodată, se face simțită în multe forme ale psihoterapie! moderne care nici măcar nu folosesc această etichetă sau nu se identifică drept cognitive (terapia realității, Gestalt, sistemele familiei etc.).

Începând cu anii 1960, abordarea cognitiv-comportamentală și-a demonstrat eficiența în numeroase simptome din diverse studii. Ea continuă să se afle în capul listei în ceea ce privește eficiența în studiile de meta-analiză. (A se vedea Garfield și Bergin, 1987)

În abordarea cognitiv-comportamentală, identificăm împreună cu clientul o descriere a *mecanismelor* minte-corp-emoție care sunt responsabile de schimbare. De ce? Procedăm astfel pentru a ajuta clientul să recunoască, să stăpânească și apoi să utilizeze mecanismele de gestionare a propriului creier. Aceasta reduce „autoritatea” sau rolul de „expert” pe care se bazau vechile psihologii și invită clientul să intre într-o colaborare plină de respect.

O abordare cognitiv-comportamentală

operează dintr-o înțelegere holistică a sistemului uman. Aceasta este parte integrantă a NLP-ului și, în anii din urmă, a fost obiect de studiu, cercetare și dezvoltare pentru mulți oameni. Întrucât psihologiile și psihoterapiile recurg tot mai mult la o abordare sistemică a experienței umane, ne îndepărtăm de problemele dualiste și elementaliste din vechile psihologii. Ca abordare sistemică, psihologia cognitiv-comportamentală încorporează modele și tehnici care influențează atât percepția, înțelegerea și rațiunea, cât și neurologia, fiziologia, contextul mediului etc.

Odată cu dezvoltările din domeniul sănătății, accentul s-a mutat pe o terapie mai eficientă, care să se producă mai repede și să aibă o calitate mai bună. Modelul cognitiv-comportamental presupune că toți clienții *pot* nu doar să învețe, ci și *vor* să-și asume responsabilitatea pentru ei înșiși și să nu depindă de terapeut pentru a-i informa despre ce înseamnă cu adevărat procesele lor interne (vise, emoții, idei, pasiuni etc.). Întrucât respectă demnitatea și personalitatea clientului, această abordare ajută clienții să-și actualizeze potențialul. Face acest lucru printr-o perspectivă mai educațională și axată pe dezvoltarea aptitudinilor. Aceasta face ca procesul terapeutic să decurgă mai repede și plasează responsabilitatea pentru bunăstarea mental-emoțională a unei persoane acolo unde îi este locul – în persoana clientului, terapeutul funcționând doar ca trainer, consultant, ajutor.

Abordarea cognitiv-comportamentală se concentrează asupra proceselor, mecanismelor

schimbării și modelelor. Acest fapt susține ideea cu care am pornit în această lucrare despre tipare. Putem acum să o aplicăm în procesul de a ajuta un client să-și gestioneze mai bine viața. Putem porni de la premisa că și măiestria terapeutică are o structură internă și să încercăm să descoperim ce fac cei mai buni clinicieni. Când identificăm tiparele de intervenție aplicate de clinicienii eficienți, putem să modelăm acele tipare.

Tiparele NLP, așa cum au fost descrise în prezenta lucrare, preiau tot ce este mai bun din multe școli de psihologie. Utilizând modelul ABC din terapia emoțională rațional-comportamentală a lui Ellis și modelul cognitiv al lui Beck, NLP-ul extinde de o sută de ori „convingerile” O

de la **B**, până la un multiplu al „variabilelor de intervenție” (Tollman, 1932). În felul acesta oferă o sută de locuri noi pentru a interveni la niveluri de analiză mai subtile decât „schimbarea convingerilor”, „punerea în discuție a convingerilor iraționale”, „punerea în discuție a distorsiunilor cognitive” etc.

### **Terapie: stilul NLP**

Ca formă a psihoterapiei *de scurtă du*, în terapia NLP terapeutul și clientul *crează laolaltă* o rezolvare terapeutică lucrând împreună și instalând rezultatele dorite, precum și metodele pentru a estima și măsura mișcările care conduc la acestea. În această abordare, terapeutul nu preia rolul expertului, ci mai degrabă rolul celui care ajută și instruește. Clientul *participă total* la proces și și-l *însușește*. În felul acesta se evită multe dintre problemele legate de „rezistență”

care apar în alte abordări.

Acest stil *interactiv* implică, de asemenea, faptul că terapeutul are un *rol activ și de îndrumător*, nu unul pasiv. După ce clientul își identifică rezultatul dorit, terapeutul îl asistă până când atinge starea soluției. Terapia în sine devine o chestiune de structurare, încercăm să aflăm să creăm o punte între starea prezentă și starea soluției. Întrebările legate de resurse și de procese devin tot mai importante. Psihoterapia de scurtă durată folosind NLP-ul cuprinde următorii pași:

### *Pasul 1: Identificarea problemei*

Terapia începe cu povestea unei persoane. Inițial, terapeutul oferă doar contextul în care să fie spusă povestea. Oferind acest timp și acest spațiu pentru povestirea problemei, terapeutul oferă *strop de bunăvoință* – simpatie, empatie, înțelegere, validare, universalizare etc. a problemei.

Apoi, relația terapeutică se construiește pe măsură ce terapeutul reflectă o înțelegere empatică a „problemei” și ritmează sau se acordează la modul în care clientul simte și percepe „realitatea”. Stabilirea acestui raport instalează cadrul pentru mai bună deschidere pe parcursul terapiei. În plus, activitatea se axează pe *tiparele* de transformare propriu-zise care vor fi folosite pentru ca o persoană să se deplaseze de la o stare problematică la o stare a soluției. Totuși, numeroase cărți NLP au detaliat importanța *relației terapeutice* în sine și tiparul *ritmării* (potrivirea la modelul despre lume al altei

persoane) ca structură a empatiei.

Simultan, terapeutul începe să exploreze în mod specific și precis definițiile pe care clientul le atribuie problemei, să afle în ce mod i se pare lui dificil și cum o definește ca fiind o problemă. Acest lucru stabilește accentul în terapie. În etapa de explorare, terapeutul îl conduce pe client să devină tot mai specific. Folosind distincțiile și întrebările meta-modelului, terapeutul adună informații de cea mai înaltă calitate. Acest lucru se întâmplă prin conversație, astfel încât, în timp ce clientul vorbește despre problemă, meta-modelarea terapeutului facilitează un nou mod de a vorbi sau de a exprima problema prin limbaj. Aceasta îi permite persoanei să-și reprezinte mental problema cu mai multă precizie și claritate, evitând ambiguitățile și confuziile. Persoana dezvoltă astfel o hartă mai precisă și mai utilă pentru a naviga prin viață (capitolul 7).

Terapeutul folosește întrebările meta-modelului pentru a pune în discuție și a îmbunătăți slaba reprezentare. Care este scopul? Scopul este să-i dea clientului posibilitatea să reacceseze experiența de la care și-a creat harta mentală și să pună sub semnul întrebării ambiguitățile și formulările necorespunzătoare ale hărții. Persona poate astfel să-și reconfigureze harta într-un mod mai adecvat și mai eficient.

*Pasul 2: Specificarea unei stări a soluției formulate corespunzător*

După ce clientul a identificat ce anume consideră problematic și și-a explicat harta problemei, terapia trece rapid spre căutarea

soluției.

Ce vrei?

Dacă nu ai avea această problemă, ce ai vrea să ai?

Gândește-te un minut la starea soluției pe care ai vrea să o experimentezi și începe să-mi descrii ce ai vedea, ce ai auzi, ce ai simți, ce dialog interior ai avea etc.?

Pentru a dezvolta un *rezultat formulat corespunzător* (numărul 1), terapeutul utilizează anumite criterii pentru a orienta explorarea rezultatului dorit de client. În felul acesta gândirea clientului se redirecționează. Astfel de întrebări ajută clientul să gândească din perspectiva acțiunilor specifice, comportamentale din cercul lui de răspunsuri pe care le poate efectua pas cu pas pentru a întreprinde o acțiune eficientă în drumul spre identificarea soluției.

### *Specificarea problemei*

Pe măsură ce terapeutul și clientul devin din ce în ce mai conștienți de o anumită problemă, se stabilește foarte clar accentul terapiei. În prezenta lucrare, eu am sortat problemele în șapte categorii (capitolul 2). Acestea oferă o clasificare pentru conceptualizarea și abordarea problemelor. Această clasificare a tipurilor de probleme ne permite să le asociem mai ușor cu tiparele NLP.

### ***Părți***

Când două sau mai multe „părți integrante” se află în conflict.

### ***Identitate***

***ate***

Când hărțile despre „sine” ale unei persoane sunt formulate necorespunzător și creează neplăceri sau

limitări.

**Stări**

Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse și/sau emoționale.

**Limbaaj**

Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior și folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferință.

**Stiluri**

**de gândire**

Suferința care provine din distorsiuni cognitive și perceptuale, din folosirea unor meta-programe inadecvate.

**Semnifi**

**cații**

Suferința care provine din convingeri limitatoare sau din semnificații sărăcite.

**Strateg**

**ii**

Când nu știi cum să inițiezi un comportament dorit.

Această clasificare este un sistem pur arbitrar. Ea oferă pur și simplu un mod de a ne organiza gândirea în legătură cu problemele pe care oamenii le experimentează și le aduc în terapie. Evident, o persoană poate suferi de incongruență când o parte a ei vrea să se distreze în timpul muncii și să muncească atunci când e vremea pentru distracție. De asemenea, clientul poate să se lupte cu convingeri legate de astfel de conflicte și de ceea ce implică ele în legătură cu identitatea sa, cu stările în care intră etc. Așadar, nu vă gândiți la aceste categorii ca fiind exclusive sau reale. Ele sunt pur și simplu un mod de a sorta dificultățile, astfel încât să le putem aborda metodic și eficient. Dacă un anumit tipar nu

schimbă o „problemă”, treceți pur și simplu la o altă categorie și abordați-o din acel unghi.

**Starea prezentă**  
Descriere: Cum, în mod specific,  
creează aceasta o problemă?



**Starea rezultatului**  
Descriere specifică:  
formulării corespunzătoare

## **Ducând la**

Tipuri de resurse necesare mișcării

*Când două sau mai multe „părți*

*Părți integrante” se află în conflict.*

**Identitate** *Când hărțile despre „sine” ale unei persoane sunt formulate necorespunzător și creează neplăceri sau limitări.*

**Stări emoționale.** *Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse și/sau*

**Limbaj** *Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior și folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferință.*

**Stiluri de gândire** *Suferința care provine din dedistorțiuni cognitive și perceptuale, din folosirea unor meta-programe inadecvate.*

**Semnificații** *Suferința care provine din convingeri limitatoare sau din semnificații sărăcite.*

**Strategii** *Când nu știi cum să inițiezi un comportament dorit.*

**Figura 13.1. Algoritm NLP (Se repetă figura 2.4.)**

Date fiind aceste descrieri ale NLP-ului ca terapie, un bun terapeut care utilizează NLP-ul și



tiparele din această carte va folosi următorul plan de lucru:

1. Construiește raportul cu clientul pentru a crea un mediu propice vindecării.

2. Folosește raportul pentru a angaja activ clientul în procesul terapeutic.

3. Specifică problema astfel încât să se dezvolte un accent terapeutic specific.

4. Gândește și acționează invitând clientul să treacă de la starea nedorită la starea dorită.

5. Accesează în client resursele necesare pentru a crea o punte între starea de acum și starea soluției.

6. Utilizează strategii și tipare specifice pentru schimbare - calibrându-se pe parcursul întregului proces.

Cum ar arăta toate acestea într-o serie de ședințe terapeutice? Care ar fi scopurile și obiectivele în fiecare ședință? Iată o posibilitate:

*Ședința V. Vă conectați și construiți o problemă formulată corespunzător. Obiective: Construiți raportul, ritmați experiențele curente de gândire și simțire ale clientului, începeți să dezvoltați o înțelegere empatică a situației și a modului în care clientul o consideră neplăcută sau problematică, începeți să identificați accentul terapeutic - ce va avea și va experimenta persoana când nu va mai avea problema. Este problema în sine formulată corespunzător (specifică, precisă, recunoscută de client etc.)?*

*Ședința 2: Fixați scopuri terapeutice pentru rezolvarea problemei.*

Obiectiv: Construiți scopuri terapeutice

specifice și formulate corespunzător. Aceasta presupune să comunicați cu clientul astfel încât el să creeze un rezultat dorit care este exprimat în comportamente și aptitudini specifice și realizabile, să dețină mijloace de a aprecia și măsura progresele pe care le face, să înfrunte potențialele obstacole în mod realist și să înceapă să dezvolte resursele necesare pentru a-și atinge obiectivul.

*Ședințele 3 și 4-, Utilizați tipare pentru a construi resurse.*

Obiectiv: Facilitați utilizarea proceselor care îi permit clientului să aplice tipare specifice de transformare ca strategii pentru a se deplasa de la starea problemei la starea soluției. Oferiți sprijin terapeutic și încurajări, revizuiind în permanență scopurile.

*Ședința 5: Consolidați progresele înregistrate.*

Obiectiv: Revedeți aplicarea resurselor în situații reale de viață, consolidați ce funcționează, confirmați, identificați și remediați deficiențele și consolidați progresele înregistrate până în acel moment.

*Ședința 6: Sărbătoriți progresul și încheiați.*

Obiectiv: revizuiți progresul, consolidați acel progres, stabiliți o direcție pentru viitor și încheiați terapia. Ultima ședință sărbătorește progresul și trece în revistă pentru a identifica neajunsurile și resursele prin care pot fi remediate.

**NLP-ul ca psihoterapie „scurtă”.**

Am afirmat că NLP-ul este o formă de

psihoterapie scurtă. Este *tă* în comparație cu psihoterapia tradițională și este *scurtă* în raport cu abordarea ericksoniană. În secolul al XXI-lea, accentul în terapie se va pune tot mai mult pe ceea ce este strategic, scurt și concentrat asupra unor rezultate de succes. În NLP și în neuro-semantică există numeroase elemente care contribuie la crearea unor efecte terapeutice în acord cu aceste criterii. Care sunt aceste componente? Cele ce urmează pun în evidență componentele-cheie:

*Accentul pe specificitate și precizie.* Noi creăm probleme prin imprecizie, gândire ambiguă și definiții neclare. Rezultă că putem găsi soluții și rezolvări ale lucrurilor dacă utilizăm mai multă claritate, precizie, concentrare și specificitate.

*Ideea de sprijin personal din partea terapeutului.* Când un client simte că terapeutul are priceperea și știința de a facilita direcția terapiei, aceasta inspiră, de obicei, acel gen de speranță, încredere și motivație care contribuie la obținerea unor rezultate terapeutice pozitive.

*Instrumente sau procese specifice pentru atingerea scopurilor terapeutice.* Dacă „doar vorbești” și speri că vei obține o înțelegere care să schimbe problemele, asta nu e o psihoterapie scurtă direcțională spre obținerea unui scop. Pentru ca o terapie să fie scurtă și direcționată spre obținerea unui scop, ea trebuie să implice procese, strategii și tipare specifice care să ajute clientul să se deplaseze dinspre starea problematică spre starea dorită.

*Un schimb reciproc.* Începem prin a

descoperi ce vrea să realizeze clientul, apoi ne aliniem la obiectivele lui. Pe tot parcursul procesului, ne dovedim demni de încredere, bine informați și competenți, în timp ce asistăm clientul să-și atingă rezultatul dorit. Lăsând clientul să-și asume responsabilitatea pentru rezultatele sale, se elimină complet orice nevoie a acestuia de a opune rezistență. Astfel, terapeutul va juca mai mult un rol de instructor și mediator, nu unul de părinte, așa cum se întâmplă în psihanaliză.

*Abilitatea de a gândi strategic.* Competența terapeutului rezidă în primul rând în știința și priceperea de a ajuta persoana să-și dezvolte resurse, să reîncadreze modurile neproductive de a aborda lucrurile și să-și mărească motivația de a întreprinde acțiuni eficiente.

*Viziunea asupra terapiei ca desfășurându-se în afara cabinetului.* Acest cadru îi permite terapeutului să dea sarcini între ședințe, astfel încât clientul să acceseze resurse, să dezvolte înțelegeri și să exerseze noile moduri de gândire și de comportament. De ce? Pentru ca „discuția” din birou să devină un stil de viață în afara acestuia.

*Abilitatea de a monitoriza și a măsura progresul.* După prima ședință, următoarele ședințe trebuie să implice responsabilizarea clientului; terapeutul îl va întreba cum au început să se schimbe lucrurile, ce a învățat, cum a funcționat etc. Aceasta presupune implicarea activă a clientului, angajarea și motivarea lui. Evaluarea simptomelor pe o scară (de la 0 la 10) și verificarea progreselor oferă convingerea, speranța și anticiparea schimbării.

## NLP-ul ca terapie Beyond

Chiar dacă NLP-ul a apărut prin modelarea comunicărilor și proceselor terapeutice ale lui Satir, Peris și Erickson, *NLP-ul în sine nu este o terapie și nici măcar o psihologie*. NLP-ul este un model de comunicare. Este un model despre funcționarea mentală-și-neurologică a omului, un model a ceea ce funcționează și o reprezentare a modului în care funcționează lucrurile. Evident, aceasta are aplicații uluitoare în vindecarea sufletelor și a minților, în *terapie*, însă e vorba de mult mai mult decât o simplă terapie. NLP-ul este un model meta-psihologic axat pe structură. (Sursa: Bandler și Grinder, 1975)

Sport în domeniul educației fizice și sportului, NLP-ul oferă un accent important în principal în ceea ce privește *stările și gestionarea stărilor*. Am lucrat mai mulți ani ca antrenor în gimnastica masculină și antrenor „mental” pentru o echipă de fete. În tot acest timp, m-am axat să-i ajut pe tineri să învețe cum să-și „gestioneze propriul creier” astfel încât să intre în cele mai bune stări sportive. Am putut să-i ajut să identifice stări pline de resurse și stări lipsite de resurse – și să înțeleagă cum *mintea* conduce, inevitabil, *corpul*.

Am constatat că în acel context am folosit foarte des tiparele pentru gestionarea stărilor (capitolul 6), tiparul rezultatului formulat corespunzător (capitolul 3), ancorarea (capitolul 3) și strategiile (capitolul 10). În privința strategiilor, trebuie spus că fiecare sport (și chiar fiecare specialist în fiecare sport) are propria

strategie. Putem anticipa strategii diferite pentru schi, baschet, înot, curse, box, fotbal etc.

Și aici convingerile despre sine, despre abilități, posibilitate, învățare etc. joacă un rol esențial în susținerea sau limitarea performanței unei persoane (capitolul 5). Și în acest domeniu trebuie să ținem cont de rolul limbajului. Cei mai buni gimnaști cu care am lucrat și pe care i-am intervievat nu doar că se gândeau și se defineau ca „gimnaști”, dar reușeau și să se exprime astfel într-un mod eficient (capitolul 7). S-au scris câteva cărți excelente despre NLP-ul aplicat în sport. Printre acestea, „Sportsmind: An Athlete's Guide to Superformance Through Mental and Emoțional Training”; „Champion Thoughts, Champion Feelings” și „Sportsmind Training Manual”, toate semnate de Jeffrey Hodges (detalii în *Bibliografie*).

Sănătate în domeniile sănătății, medicinei, fitnessului etc., în ultimii ani au existat numeroase aplicații NLP. Ca model holistic, modelul neuro-lingvistic are în centru premisa conexiunii minte-corp-emoție. Cu alte cuvinte, cum și ce ne comunicăm nouă are inevitabil efect asupra corpului și neurologiei noastre.

În acest domeniu, tiparele pentru gestionarea „părților” conflictuale (capitolul 4) joacă un rol esențial. Ori de câte ori avem un conflict interior, trebuie să ne așteptăm să plătim un preț pentru acel conflict. Acest fapt este valabil în cazul răzbunării, când luăm în considerare structurile meta-stărilor negative pe care le creăm și prin care ne *direcționării energiile psihice împotriva noastră*. Astfel de stări - „dragon” (Hali,

2000 a) includ: disprețul de sine, mânia față de mânie, frica de frică, respingerea imperfecțiunii, ura de a te simți jenat, vina legată de mânia provocată de frică, disprețul de a simți vină față de propria frică etc.

**Tiparele specifice legate de sănătate din acest volum includ: numărul 33: vindecarea fobiei {tiparul derulării filmului în sens); numărul 65: tiparul pentru vindecarea ale numărul 66: tiparul de soluționare a suferin numărul 67: tiparul de anticipare a suferinței, numărul 68: tiparul alimentației sănătoase.**

În domeniul sănătății, este necesar să verificăm și convingerile noastre legate de identitate (capitolul 5). Mulți oameni s-au identificat ca fiind bolnavi, dintr-o dispoziție familială pentru crize de inimă, cancer etc. Alții și-au construit convingeri și hărți mentale care limitează experiențele și procesele ce pot fi abordate „psihologic”. Asemenea autodefiniri afectează, inevitabil, orice tratament.

În mod similar, în ceea ce privește limbajul și utilizarea limbajului, dacă ne *exprimăm pe noi înșine* în direcția bolii, a scurtimii vieții, a problemelor de sănătate, în cele mai multe cazuri creăm o profeție privind autoamplinirea (capitolul 7). Trebuie să fim atenți cum ne exprimăm și să punem în discuție formulările ineficiente: „Ea este ca un junghi în coastă”, „întotdeauna răcesc de sărbători”, „Orice întâlnire oficială cu el îmi provoacă indigestie”, „La noapte nu dorm – mâine am o întâlnire importantă”.

Sănătatea și boala sunt, în mod evident, legate de emoțiile noastre - de relațiile sănătoase sau nesănătoase pe care le avem cu emoțiile noastre.

Aceasta face ca toate tiparele despre stările emoționale din capitolul 6 să aibă o importanță majoră.

NLP-ul și neuro-semantică au fost aplicate în sănătate și alimentație: „Games Fit and Slim People Play” (Hall, 2001), „Slimming with Pete” (Cohen și Verity, 1998), „Doing it with Pete” (Cohen și Verity, 1999) și „Beliefs: Pathways to Health and Wellbeing” (Dilts, Hallbom și Smith, 1990).

## **Relații**

S-a scris multă literatură NLP în domeniul relațiilor. Aici, tot ce se referă în NLP la comunicare - raport, ritmare, sisteme de reprezentare, predicate, ancorare, cadrul rezultatului dorit etc. (capitolul 3) - are un rol extrem de important. Și aici, gestionarea propriilor stări astfel încât să ne întâlnim cu ceilalți fiind într-un „loc bun” (plini de resurse) și nu lipsiți de resurse ne permite să „fim la înălțime” (capitolul 6). Astfel de aptitudini și tipare pentru gestionarea stărilor ne permit totodată să scoatem la iveală și ceea ce este mai bun în ceilalți.

Din nou, rolul pe care limbajul îl are în relaționarea cu ceilalți - dezvăluindu-ne gândurile și sentimentele, valorile și convingerile, visurile și speranțele - ne permite fie să ne conectăm cu ceilalți, fie să ne simțim frustrați în această



privință (capitolul 7). Relațiile bune implică abilitatea de a ne conecta cu ceilalți în ce privește înțelegerea, soluționarea problemelor și negocierea. Aici avem nevoie de strategii specifice pentru conectare, relația cu copiii noștri, aderare, susținere etc. (capitolul 10).

Cursurile de instruire în anii 1960, cursurile de instruire au apărut ca un domeniu nou – instruire pentru viața personală, instruirea în afaceri, instruirea pentru persoanele cu funcții de conducere și multe alte subclasificări ale instruirii. Aproape tot ce s-a spus despre NLP ca terapie poate fi spus și despre instruire. Care este diferența? Sunt mai multe diferențe:

Terapie	Instruire
<b><i>Terapeutul este îndrumător și conducător.</i></b>	<b><i>Instructorul facilitează.</i></b>
<b><i>Terapeutul este expertul.</i></b>	<b><i>Clientul este expertul în tot ce are legătură cu el.</i></b>
<b><i>Concentrată asupra problemelor.</i></b>	<b><i>Concentrată asupra soluțiilor.</i></b>
<b><i>Lucrul cu cei suferinzi și îndurerați.</i></b>	<b><i>Lucrul cu cei sănătoși.</i></b>
<b><i>Curativ: concentrată pe rezolvarea a ceea ce nu mai funcționează sau nu este în regulă.</i></b>	<b><i>Generativ: ceeace funcționează.</i></b>
<b><i>Terapeutul aplică tipare clienților.</i></b>	<b><i>Instructorul facilitează conversația cu</i></b>

*clienții și participarea  
la dirijarea tiparelor*  
**Terapeutul controlează Clientul**  
**în mare parte terapia. controlează în**  
**totalitate instruirea.**

NLP-ul este ideal pentru instruire. Odată cu explozia acestei mișcări, au apărut mai multe cărți despre instruire: „The NLP Coach” (McDermott și Jago, 2001), „The Coaching Manual” (Starr, 2003), „From Coach to Awakener” (Dilts, 2003), „Coaching Conversations” (Hall și Duval, 2004), „Meta-Coaching: Coaching Change, Volume!” (Hall și Duval, 2004).

### **Rezumat**

Ca model al *funcționării umane*, NLP-ul are aplicații în foarte multe domenii. Ca model al *excelenței* în experiența subiectivă, el ne oferă un mod de gândire (un model) pentru ca noi să înțelegem și să lucrăm eficient cu astfel de experiențe subiective.

### **Epilog**

*Revoluția în modelarea excelenței umane* a început – și ar trebui să vă fi făcut deja o idee destul de clară despre *structura modului în care să efectuăm magie* în propria personalitate, în cea a altora, în viața profesională, în relația cu cei dragi, în activitățile recreative etc. Fie ca puterea de a prelua controlul asupra visurilor și experiențelor voastre să crească tot mai mult, până când veți deveni magicienii care vreți să deveniți, cu propriile „vrăji” pe care le faceți în

mente și în exprimarea voastră de zi cu zi!

Fără îndoială că acum aveți acces și ați experimentat numeroase tipare NLP care pot face lucruri „magice”. Dacă vreun aspect al magiei NLP v-a atins cu adevărat, poate că ați devenit curioși în legătură cu modul în care funcționează magia. Perfect! Aceasta vă oferă orientarea de bază în modelare – dacă noi nu am făcut decât să scrijelim toată magia care așteaptă să fie descoperită, atunci ne trebuie mult mai mulți oameni cu aptitudini de modelare. Acestea fiind zise...

### **...fie ca magia să continue!**

Anexă

Problema lui „este”.

Care este problema cu „este”? Alfred Korzybski (1933/1994) a avertizat asupra faptului că *„este” al identității* și *„este” al predicției* includ două construcții lingvistice și semantice periculoase, care reprezintă pe hartă concluzii neconforme cu realitatea. Prima are de-a face cu identitatea – cum identificăm un lucru sau cu ce ne identificăm. A doua este legată de atribuire – cum ne proiectăm „materialul” asupra celorlalte persoane și lucruri fără să ne dăm seama.

E-Prime și E-Choice (o versiune modificată a lui E-Prime) le permit oamenilor să nu cadă în capcanele cu „este” ale limbajului. **E-Prime** se referă la engleza privată de familia verbală „a fi” a verbelor pasive („este”, „sunt”, „ești”, „fiind”, „fost”). D. David Bourland Jr. a inventat E-Prime și, ulterior, împreună cu Paul Dermithorne Johnston, a scris despre ea în „To be or Not: An E-

Prime Anthology”.

*Identitatea* ca „similitudine în toate privințele” nu există și nici nu poate să existe. La niveluri submicroscopice, totul este alcătuit dintr-un dans al electronilor, care în permanență se mișcă, se schimbă și devin. Niciun lucru nu rămâne niciodată „același”, chiar raportat la el însuși. Nimic nu „este” static, permanent sau invariabil. Totul se află într-o continuă schimbare. Folosirea lui „este” exprimă, evaluează și reprezintă greșit realitatea. Când spunem „Ea este leneșă...”, „Acea este o afirmație stupidă...”, creăm o hartă neconformă cu realitatea. Korzybski susținea că dezechilibrul (*unsanity*) și nebunia (își au sursa, în ultimă instanță, în *identificare*.

**„Este” al predicăției** ne manifestă răspunsurile în lume. Afirmațiile de genul „Asta este bun”, „Floarea aceea roșie”, „El prost!” prezintă o structură a limbajului ce implică faptul că există ceva „acolo, afară” care conține aceste calități de „bunătare”, „roșeală” și „prostie”. „Este” implică faptul că aceste lucruri există *independent de experiența vorbitorului*. În niciun caz. Descrierile noastre vorbesc în primul rând despre *experiența noastră internă*, despre judecățile și valorile noastre. Corect ar fi să spunem: „Eu evaluez asta ca fiind bun”, „Văd floarea aceea ca fiind roșie”, „Mă gândesc că el suferă de prostie!”

Enunțurile cu **„este”** distrag în mod fals, încurcă nivelurile logice și ne determină subtil să gândim că astfel de judecăți de valoare există în afara corpului nostru, în lumea „obiectivă”. Altă

greșeală. Evaluările („bun”, „roșu”, „prost”) funcționează ca niște definiții și interpretări în mintea vorbitorului.

*Verbele cu „a fi”* presupun la modul periculos că „lucrurile” (de fapt, evenimentele sau procesele) rămân aceleași. Aceste verbe ne determină să creăm reprezentări mentale statice, astfel încât începem să batem lumea în cuie și să trăim într-un „univers încremenit”. Aceste verbe codifică static natura dinamică a proceselor: „Viața grea”, „Nu bun la matematică”.

Aceste enunțuri au un caracter definitiv și absolut. „Asta situația!” Bouri and le-a descris pe „este”, „sunt”, „ești” etc. ca reprezentând „divinității”. „Fapt *este* că activitatea asta nu bună!” Astfel de cuvinte denotă completitudine, finalitate și independență în raport cu timpul. Totuși, discernerea diferenței între hartă și teritoriu ne spune că aceste fenomene există la niveluri logice diferite. Utilizând E-Prime (sau E-Choice), evităm să cădem în afirmații nefondate și autoritariste, care nu fac decât să închidă mintea și să provoace dispute.

Când confundăm limbajul folosit pentru a descrie realitatea (harta noastră) cu realitatea (teritoriul), *stabilim o relație de identitate* între lucruri care diferă. Așa se ajunge la dezechilibru. Nu „este” niciun este. „Este” nu trimite la nimic. Nu indică nimic real. El operează, în întregime, ca o construcție irațională a minții umane. Folosirea lui „este” duce la evaluări semantice greșite.

Pe de altă parte, scrierea, gândirea și vorbirea în E-Prime contribuie la „conștiința

*abstractizării*", astfel că, pe măsură ce ne construim hărțile despre lume, înțelegem cum ele diferă de lumea în sine. Determinându-ne să adoptăm poziția persoanei întâi, E-Prime ne permite să gândim și să vorbim cu mai multă claritate și precizie. Aceasta reduce forma pasivă a verbului („S-a făcut”, „S-au comis greșeli”). Vorbitorii sunt readuși în enunțuri, contextualizând astfel enunțurile. E-Prime, prin conștiința abstractizării, ne permite să indexăm limbajul. Acum înțeleg că persoana pe care am întâlnit-o săptămâna trecută, Persoanasăptămâna trecută> nu „este” în toate privințele egală cu persoana care stă acum în fața mea, Persoana... Aceasta mă ajută să fac distincții foarte importante și valoroase.

**E-Choice** diferă de E-Prime prin faptul că în E-Choice folosim:

*„Este” al existenței*

(„Unde este biroul tău?” - „Este pe 7 thătreet, în Elm Avenue.”)

*„Este” auxiliar*

(„El este așteptat săptămâna viitoare.”) și „este” al numelui

(„Care este numele tău?” - „Este Michael”. „Numele meu este Bob.”)

Am scris prezenta carte în E-Choice, nu în E-Prime *pur*, ca în lucrările anterioare, evitând astfel unele expresii ambigue pe care le-am folosit în trecut (!).

Bibliografie

**Referințe generale despre NLP**

***Andreas, Connirae și Andreas, Steve,***

**1987, *Change Your Mind - and Keep the Change: Advanced NLP Submodalities* Real People Press.**

Moab, Utah

Andreas, Connirae și Andreas, Steve, 1989, *Heart of the Mind*, Real People Press, Moab, Utah (apărută la Editura Vidia în anul 2011, cu titlul „Inima minții”)

Bandier, Richard, 1985 a, *Magic în Action*, Real People Press, Moab, Utah (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Magie în acțiune”)

**Bandier, Richard, 1985 b, *Using Your Brain for a Change: Neuro-Linguistic Programming*, Real People Press, Moab, Utah**

Bandier, Richard și Grinder, John, 1975, *The Structure of Magic, volume I: A Book About Language and Therapy*, Science & Behavior Books, Palo Alto, California (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Structura magicului, vol. 1: O carte despre limbaj și terapie”)

Bandier, Richard și Grinder, John, 1976, *The Structure of Magic, volume II*, Science & Behavior Books, Palo Alto, California (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Structura magicului”, vol. 2)

Bandier, Richard și Grinder, John, 1979, *Frogs into Princes: Neuro-Linguistic Programming*, Real People Press, Moab, Utah

**Bandier, Richard și Grinder, John, 1982, *Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press, Moab, Utah**

Bandier, Richard și MacDonald, Will, 1988,

*An Insider's Guide to Submodalities*, Meta Publications, Cupertino, California

**Bodenhamer, Bob G. Și Hall, L. Michael, 1997 a**, *Century Neuro-Lingvistic Programming: An Exhaustive NLP Practitioner Manual for the New Millennial*, **E.T. Publications, Clifton, Colorado**

Bodenhamer, Bob G. Și Hall, L. Michael, 1999, *User's Manual for the Brain, volume I: The Complete Manual for Neuro-Lingvistic Programming Practitioner Certification*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Manual de utilizare a creierului, vol. 1: Manualul complet pentru certificarea ca Practician în programare neurolingvistică”)

Bodenhamer, Bob G. Și Hall, L. Michael, 2003, *The User's Manual for the Brain, volume II Mastering Systemic NLP*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2012, cu titlul „Manual de utilizare a creierului, vol. 2: Excelența în NLP-ul sistemic”)

Cooper, John E, 1995, *A Primer of Brief* W.W. Norton, New York

Dilts, Robert B., 1983 a, *Applications Neuro-Lingvistic Programming*, Meta Publications, Cupertino, California

Dilts, Robert B., 1983 b, *Roots of Neuro-lingvistic Programming*, Meta Publications, Cupertino, California (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Bazele programării neurolingvistice”)

Dilts, Robert B., 1990, *Changing Belief*



*Systems With NLP*, Meta Publications, Cupertino, California (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Schimbarea sistemului de crezuri prin programare neurolingvistică”)

Dilts, Robert B.; Grinder, John; Bandler, Richard și Delozier, Judith, 1980, *Neuro-Lingvistic Programming, volume I: The Study of the Structure of Subijective Experience*, Meta Publications, Cupertino, California

Grinder, John și Delozier, Judith, 1987, *Turtles All The Way Down: Prerequisites to Personal Genius*, Grinder & Associates, Scotts Valley, California

Hall, L. Michael, 1996 a, *Becoming More Ferocious as a Presenter*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 1999, *NLP: Going Meta - Advanced Modeling Using Meta-Levels*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2000 b, *Meta-States: în Human States of Consciousness*, ediția a II-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2000 d, *The Spirit of JVLP: The Process, Meaning and Criteria for Mastering JVLP*, ediție revizuită, Crown House Publishing, Wales, UK

Hall, L. Michael, 2001 a, *Communication Magic: Exploring the Structure and Meaning of language*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Magia comunicării: Explorarea structurii și înțelesului limbajului”)

Lewis, Byron A. Și Pucelik, R. Frank, 1982,

*Magic Demystified: A Pragmatic Guide to Communication and Change*, Metamorphous Press, Inc., Portland, Oregon

McClendon, Terrance L., 1989, *The Wild Days: JVL 1972 -*, Meta Publications, Cupertino, California

**McDermott, Ian și Jago, Wendy, 2001, *The NLP Coach: A Comprehensive Guide to Personal Well-Being and Professional*, Piatkus Books, London.**

UK

Merlevede, Patrick E.; Bridoux, Denis și Vandamme, Rudy, 2001, *7 to Emotional Intelligence*, Crown House Publishing, Wales, UK

**O'Connor, Joseph și Seymour, John, 1990, *Introducing Neuro-Linguistic Programming: The New Psychology of Personal Excellence*, Aquarian Press, Wellingborough, UK**

Rooney, Gene și Savage, John S., 1989, *Neurological Sorts and Belief Systems*, L.E.A.D. Consultants, Inc., Reynoldsburg, Ohio

Spitzer, Robert S., 1992, „Virginia Satir and Origins of NLP”, *Anchor Point Journal*, iulie, 1992

Wright, Clifford, 1989, *Basic Techniques, Book I & II*, Introductory Level NLP Workshop, Metamorphous Press

Yeager, Joseph, 1985, *Thinking About Thinking with NLP*, Meta Publications, Cupertino, California

## **NLP pentru terapie**

Andreas, Connirae și Andreas, Steve, 1991,

Real

People Press, Moab, Utah

Andreas, Connirae și Andreas, Tamara, 1994, *Core Transformation: Reaching the Wellspring Within*, Real People Press, Moab, Utah

Bandler, Richard, 1985 a, *Magic în Action*, Real People Press, Moab, Utah (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Magie în acțiune”)

Bandler, Richard și Grinder, John, 1975, 1976, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, MD*, volumele I și II, Meta Publications, Cupertino, California

**Bandler, Richard și Grinder, John, 1982, Reframning: Neuro-Lingvistic Programming and the Transformation of Meaning, Real People Press, Moab, Utah**

Bodenhamer, Bob G. Și Hall, L. Michael, 1997 b, *Time-Lining: Patterns for Adventuring în Time*, Crown House Publishing, Wales, UK

Bolstad, Richard, 2002, *RESOLVE: A New Model of Therapy*, Crown House Publishing, Wales, UK

Burton, John, 2003, *States of Equilibrium*, Crown House Publishing, Wales, UK

Flaro, Floyd Meandering, 1989, *Cognitive Ability Patterning for Succes for Learning*, Learning Strategies Groups, Inc., Emonton, Alberto

**Gordon, David, 1978, Terapeutic Metaphors: Helping Others Through the Looking Glass, Meta Publications, Cupertino, California**

Hall, L. Michael, 2000 a, *Dragon Slaying: Dragons to Princes*, ediția a II-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael și Bodenhamer, Bob G., 1997 a, *Adventures with Time Lines*, Meta Publications, Cupertino, California

Hall, L. Michael și Bodenhamer, Bob G., 1997 b, *Figuring Out People: Design Engineering with Meta-Programs*, Crown House Publishing, Wales, UK

Hall, L. Michael și Bodenhamer, Bob G., 1997 c, *Patterns for Renewing the Mind: Christian Communicating & Counselling Using NLP*, Anglo American Book Company, Wales, UK

Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob G.; Bolstad, Richard și Hamblett, Margot, 2001, *The Structure of Personality: Modeling „Personality” Using NLP and Neuro-Semantics*, Crown House Publishing, Wales, UK

James, Tad și Woodsmall, Wyatt, 1988, *Time Line Therapy and the Basis of Personality*, Meta Publications, Cupertino, California

Woodsmall, Wyatt, 1988 b, *Lifeline Therapy*, Advance Behavioral Modeling, Arlington, Virginia

### **NLP pentru afaceri**

Bagley, Dan, 1988, *Beyond Selling*, Meta Publications, Capitola, California

Bandler, Richard și La Valle, John, 1996, *Persuasion Engineering: Sales and Business, Language and Behavior*, Meta Publications, Capitola, California

**Charvet, Shelle Rose, 1997, *Words That Change Minds: Mastering the Language of***

*Influence, **Kendall/Hunt Publishing Company***

Cleveland, Bernard E, 1987, *Master Teaching Techniques: NLP*, Connecting Link Press, Stone Mountain, Georgia

Dilts, Robert B., 1993, *Schills for the Future: Managing Creativity and Inovation*, Meta Publications, Capitola, California

Dilts, Robert B., 1994/1995, *Strategies of Genius, volumes ÎI & III*, Meta Publications, Capitola, California (Volumul I a apărut la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Strategii de geniu”, vol. I.)

Dilts, Robert B., 1995, *NLP, Self Organization and Strategies of Change Management, Anchor Point Associates*, vol. 10, Salt Lake City, Utah, pp. 3 – 10

Dilts, Robert B., 1996, *Visionary Leadership Schills*, Meta Publications, Capitola, California

Dilts, Robert B., Epstein, Todd și Dilts, Robert W, 1991, *for Dreamers: Strategiesfor Creativity and the Structure* Meta Publications.

Capitola, California

Grinder, John și McMaster, Michael, 1983, *Precision: A New Approach to Communication*, Grinder, Delozier & Associates, Scotts Valley, California

Hall, L. Michael, 2002, *Games Business Experts Play: Wining at the Games of Business*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul, Jocurile experților în afaceri: Câștigând la jocurile afacerilor”)

Hall, L. Michael și Bodenhamer, Bob G.,

2002, *Mind-Lines: Lines for Changing Minds*, ediția a IV-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Jacobson, Sid, 1997, *Solution States: A Course în Solving Problems în Business with the Power of NLP*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Stări-soluție: Un curs despre rezolvarea problemelor de afaceri cu ajutorul puterii NLP”)

**Knight, Sue, 1995, *NLP at Work: The Difference That Makes a Difference în Business*, Nicholas Brealey Publishing Ltd, Londra**

Laborde, Genie Z., 1984, *Influencing with Integrity*, Crown House Publishing, Wales, UK

Lisnek, Paul M., 1996, *Wining the Mind Game: Negotiating în Business and Life*, Meta Publications, Capitola, California (apărută la Editura Vidia în anul 2011, cu titlul „Succes total prin atitudine și limbaj”)

**McMaster, Michael, 1994, *Performance Management: Business Techniques That Guarantee Successful Business Systems*, Metamorphous, Pordând, Oregon**

**Robbins, Anthony, 1986, *Unlimited Power: The New Science of Personal Achievement*, Simon & Schuster, New York**

Robbins, Anthony, 1991, *Awaken The Giant Within*, Simon & Schuster, New York

Woodsmall, Wyatt, 1988 a, *Business Applications of NLP*, Advance Behavioral Modeling, Vienna, Virginia

Woodsmall, Marilyne și Woodsmall, Wyatt,

1999, *People Pattern Power. P3: The Mine Keys to Business Success*, Next Step Press, Great Falls, Virginia

**Zarro, Richard și Blum, Peter, 1989, *The Phone Booth Breakthrough Neuro-Lingvistic Phone Skills for Profit and Enlightenment, Metamorphous, Portland, Oregon***

**NLP pentru educație**

**Jacobson, Sid, 1983, 1986, *Meta-cation: Prescriptions for Some Ailing Educational Processes*, volumes I, II & III, **Meta Publications, Cupertino, California****

**Lloyd, Linda, 1990, *Classroom Magic: Amazing Technology for Teachers and Home Schoolers, Metamorphous, Portland, Oregon***

Nagel, C. Van; Reese, Maryann; Reese, Edward și Siudzinski, Robert, 1985, *Mega-teaching and Learning*, Metamorphous, Portland, Oregon

O'Connor, Joseph, 1989, *Not Pulling Strings*, Metamorphous, Portland, Oregon

**Alte referințe**

**Assagioli, Roberto, 1965, *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*, **Penguin Books, New York****

Assagioli, Roberto, 1973, *The Act of Will*, Penguin Books, New York

Bandler, Richard și MacDonald, Will, 1988, *An Insider's Guide to Submodalities*, Meta Publications, Cupertino, California

Bateson, Gregory, 1972, *Steps to an Ecology of Mind*, Ballantine, New York

Bateson, Gregory, 1979, *Mind and Nature: A Necessary Unity*, Bantam, New York

Beck, A. T, 1963, „Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions”, *Archives of General Psychiatry*, 9, pp. 324 - 333

Beck, A. T, 1976, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, International University Press, New York

Bolstad, Richard și Hamblett, Margot, 1998, *Transforming Communication*, Longman, Auckland

Bourland, David D. Jr. și Johnston, Paul Dermithorne, 1991, *To Be or Not: An E-Prime Anthology*, International Society for General Semantics, San Francisco, California

Bourland, David D. Jr., Johnston, Paul Dermithorne și Klein, Jeremy, 1994, *More E-Prime: To Be or Not II*, International Society for General Semantics, Concord, California

Cade, Brian și O'Hanlon, William Hudson, 1993, *Brief Guide to Brief Therapy*, W.W. Norton, New York

Chamberlaine, Sally și Prince, Jan, 1992, *From the Inside Out: Building a Healthy Identity*, publicată de autor, Boulder, Colorado

Chomsky, Noam, 1957, *Syntactic Structures*, Mouton Publishers, Haga

**Cohen, Peter și Verity, Judith, 1998, *Slimming With Pete: Taking the Weight Off Body and Mind, Lighten Up***

Cohen, Peter și Verity, Judith, 1999, *Doing It With Pete: The Lighten Up Slimming Funbook*, *Lighten Up* de Shazer, Steve, 1988, *Clues:*



*Investigating Solutions in Brief Therapy*, W.W. Norton, New York  
de Shazer, Steve, 1991, *Putting Difference to Work*, W.W. Norton, New York  
de Shazer, Steve, 1994, *Words Were Originally Magic*, W.W. Norton, New York

Dilts, Robert B., 2003, *From Coach to Awakener*, Meta Publications, Capitola, California

Dilts, Robert; Hallbom, Tim și Smith, Suzi, 1990, *Beliefs: Pathways to Health and Wellbeing*, Metamorphous Press, Portland, Oregon

Ellis, Albert, 1962, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Lyle Stuart, New York

**Ellis, Albert, 1971, Growth Through Reason: Verbatim Cases in Rational Emotive Psychotherapy, Science & Behavior Books, Palo Alto, California**

**Ellis, Albert, 1973, Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach, Julian Press, New York**

Ellis, Albert, 1986, *How to Live with A Neurotic*, HarpersCollins, New York

Ellis, Albert și Harper, Robert A., 1976, *A New Guide to Rational Living*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey

Fauconnier, Gilles, 1985, *Mental Spaces: Aspects of Meaning Construction in Natural Language*, Cambridge University Press, Massachusetts

Furman, Ben și Ahola, Tapani, 1992, *Solution Talk: Hosting Therapeutic Conversations*, W.W. Norton, New York

**Gardner, Howard, 1983, Frames of Mind:**

*The Theory of Multiple Intelligences, **Basic Books, New York***

***Gardner, Howard, 1991, The Unschooled Mind: How Children Think and How School Should Teach, HarperCollins, New York***

***Gardner, Howard, 1993, Multiple Intelligences: The Theory in Practice, Basic Books, New York***

Garfield, Sol L. & Bergin, Allen E., 1987, *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change: An Empirical Analysis*, John Wiley & Sons, New York

Grinder, Michael, 1989, *Righting the Educational Conveyor Belt*, Metamorphous Press, Portland, Oregon

Hall, L. Michael, 1996 b, *IXinguaging: The Psycho-Linguistics of Psychotherapy*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

***Hall, L. Michael, 2000 c, Secrets of Personal Mastery: Advanced Techniques for Accessing Your Higher Levels of Consciousness, Crown House Publishing, Wales, UK***

Hall, L. Michael, 2001 b, *Frame Games: Persuasion Excellence*, Neuro Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2001 c, *Games Fit and Slim People Play: Winning the Game of Being Slim and Fit*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2003 a, *Movie Mind: Directing Your Mental* Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2003 b, *The Matrix Model: The 7 Matrices of tics*, ediția a II-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2004, *Games Great Lovers Play: Mastering the Game of Love*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael și Bodenhamer, Bob G., 1999, *The Structure of Excellence: Unmasking The Mela-Levels of „Submodalities”*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael și Bodenhamer, Bob G., 2001, *Games for Mastering Fear: How to Play the Game of Life with a Calm Confidence*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael și Duval, Michelle, 2004, *Coaching Conversations*, Neuro Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael și Duval, Michelle, 2004, *Meta-Coaching: Coaching Change, volume 1*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, Michael L. Și Lederer, Debra, 1999, *Instant Relaxation: How to Reduci Stres al Work, al Home and în Your Daily Life*, Crown House Publishing. Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2012, cu titlul „Relaxare instantanee: Cum să reduci stresul la serviciu, acasă și în viața de zi cu zi”]

Harris, Randy Allen, 1993, *The Lingvistic Wars*, Oxford University Press, New York

**Hodges, Jeffrey, 1998, *Champion Thoughts, Champion Feelings: Use the Strategies of Champions to be More Successful în Your Life, Sportsmind Institute Flaxton, Australia***

**Hodges, Jeffrey, 1999 a**, *Sportsmind Training Manual: A Six Guide to Improved Sports Performance*, **Sportsmind Institute, Flaxton, Australia**

**Hodges, Jeffrey, 1999 b**, *Sportsmind: An Athlete's Guide to Superperformance Through Mental & Emotional Training*, **Sportsmind Institute, Flaxton, Australia**

Johnson, Lynn D., 1996, *Psychotherapy in the Age of Accountability*, W.W. Norton, New York

Korzybski, Alfred, 1941/1994, *Science and Sanity: An Introduction to non-Aristotelian Systems and General Semantics*, ediția a V-a International Non-Aristotelian Library Publishing Co., Lakeville, Connecticut

Lakoff, George și Johnson, Mark, 1980, *Metaphors By Which We Live*, University of Chicago Press, Chicago

**Lakoff, George, 1987**, *Women, Fire and Dangerous Things: What Categories Reveal About The Mind*, **University of Chicago Press, Chicago, Illinois**

Langacker, Ronald, 1987, *Foundations of Cognitive Grammar; voi I*, Stanford University Press, Stanford, California

Langacker, Ronald, 1991, *Foundations of Cognitive Grammar; vol. II*, Stanford University Press, Stanford, California

**Langacker, Ronald, 1991**, *Concept, Image and Symbol: The Cognitive Basis of Grammar*, **Mouton de Gruyter, New York**

**Macnab, Francis, 1993**, *Brief*

*Psychotherapy: Integrative Approach to Clinical Practice*, John Wiley & Sons, New York

Miller, George, 1956, „The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity to process information”, *Psychological Review*, 63, pp. 81 – 97

Miller, George A.; Galanter, Eugene și Pribram, Karl H., 1960, *and the Structure of Behavior*, Holt, Rinehart and Winston Co., New York

**Selekman, Matthew D., 1993, *Pathways to Change: Brief Therapy Solutions with Difficult Adolescents*, Guilford Press, New York**

**Starr, Julie, 2003, *The Coaching Manual: The Definitive Guide to the Process, Principles and Skills of Personal Coaching*, Prentice Hall Business, Pearson Education, London, UK**

**Vaihinger, H., 1924, *The Philosophy of If*: A System of the Teoretical.**

*Practical and Religious Fictions of Mankind*, în traducerea lui C.K. Ogden, Harcourt, Brace and Co., New York

Walter, John L. Și Peller, Jane E., 1992, *Becoming Solution focused în Brief Therapy*, Brunner/Mazel Publishers, New York

Glosar de termeni NLP

**Abilitate** (engl, *capability*): Stăpânire desăvârșită a unei întregi clase de comportamente – a ști cum să faci ceva. Abilitățile provin din dezvoltarea unei hărți mentale care ne permite să selectăm și să organizăm grupe de

comportamente individuale. În NLP, aceste hărți mentale iau forma strategiilor cognitive și meta-programelor.

**Acordare** (engl, *matching*): Adoptarea caracteristicilor de exprimare ale altei persoane (comportament, cuvinte etc.) pentru o mai bună raportare

**Acuitate senzorială** (engl, *sensory*): Când ești conștient de lumea exterioară, de simțuri, când realizezi distincții fine referitor la informația senzorială pe care o iei din lume.

**Analog** (engl, *analogue*): Care variază încontinuu între limite, ca un întrerupător electric. O „submodalitate” analoagă variază ca de la lumină la întuneric, în timp ce o „submodalitate” digitală operează fie „oprit”, fie „pornit”, adică vedem o imagine fie asociat, fie disociat.

**Ancorare** (engl, *anchoring*): Procesul prin care orice stimul sau reprezentare (externă sau internă) se conectează cu și declanșează o reacție. Ancorele apar în mod natural și deliberat (ca în marcarea analoagă). Conceptul NLP de ancorare derivă din reacția stimul-răspuns a lui Pavlov, condiționarea clasică. În studiul lui Pavlov, diapazonul a fost stimulul (ancora) care îl făcea pe câine să saliveze.

**Asociere** (engl, *association*): Când vezi, auzi și simți mental din interiorul unei experiențe. Opusul lui asociat este disociat. În disociere, vezi în imaginea vizuală un eu al tău mai tânăr. În general, disocierea îndepărtează emoția din experiență, în timp ce în asociere experimentăm

emoțional informația.

**Auditiv** (engl, *auditory*): Simțul auzului, unul dintre principalele sisteme de reprezentare

**Avantaj secundar** (engl, *secondary gain*): Apare când un comportament aparent negativ sau problematic îndeplinește, de fapt, unele funcții pozitive la un alt nivel. De exemplu, fumatul poate ajuta o persoană să se relaxeze sau o poate ajuta să se încadreze într-o anumită imagine de sine.

**Bucură/ciclu** (engl, *loop*): Un cerc, un ciclu, o poveste, o metaforă sau o reprezentare care se întoarce la originile sale, astfel ajunge să realizeze un circuit închis (se conectează în buclă). Un ciclu deschis: o poveste lăsată neterminată. Un ciclu închis: terminarea unei povești. În strategii, bucla se referă la blocarea într-un set de proceduri fără ieșire, strategia nu poate să existe.

**Bucură calibrată** (engl, *calibrated loop*): Tipar inconștient de comunicare în care indiciile comportamentale ale unei persoane declanșează răspunsuri specifice din partea unei alte persoane într-o interacțiune în desfășurare.

**Cadru** (engl, *frame*): Context, mediu, meta-nivel, un mod de a percepe ceva (cadru rezultatului, cadrul „ca și cum”, cadrul derulării în sens invers etc.)

**Cadru „ca și cum”** (engl, *as-iframe*): Simulând că un anumit eveniment s-a întâmplat, deci gândind „ca și cum” s-ar fi întâmplat; se încurajează rezolvarea creativă a problemei întrucât trecem mental dincolo de obstacolele imaginare și ne îndreptăm către soluțiile dorite.

**Calibrare** (engl, *calibration*): Acordarea la starea altei persoane prin citirea semnalelor non-verbale observate și calibrate anterior

**Categoriile Satir** (engl. *Satir categories*): Cele cinci posturi corporale și stiluri de limbaj care indică modalități specifice de a comunica: acuzatorul, împăciuitorul, analiticul, oscilantul și echilibratul; formulate de Virginia Satir, terapeut de familie.

**Căutare transderivațională** (engl, *transderivational* *Procesul de căutare* în trecut prin amintirile înmagazinate și reprezentările mentale ale unei persoane pentru a găsi experiența de referință de la care a fost derivat un comportament sau răspuns prezent.

**Citate** (engl, *quotes*): Un tipar prin care un mesaj pe care doriți să-l transmiteți poate fi introdus în citate ca și cum altcineva ar fi spus acel mesaj.

**Comportament** (engl, *behavior*): Orice activitate în care ne angajăm, la nivel micro (gândirea) sau macro (acțiunile externe).

**Condiții de formulare corespunzătoare** (engl, *well-formedness ditions*): Criteriile care ne permit să specificăm un rezultat în moduri care îl fac realizabil și verificabil; instrument puternic în negociere, pentru a găsi soluții în care să câștige toți cei implicați.

**Conducere** (engl, *leading*): Schimbarea propriilor comportamente după obținerea raportului, astfel încât cealaltă persoană să ne urmeze; prin conducere se testează cât este de



bună raportarea.

**Congruență** (engl, *congruence*): O stare în care reprezentarea internă a unei persoane funcționează într-un mod aliniat. Ce spune o persoană este în armonie cu ce face acea persoană. Atât semnalele ei non-verbale, cât și enunțurile verbale sunt în acord. O stare de unitate, armonie interioară, absența conflictului.

**Conștient** (engl, *conscious*): Conștiența momentului prezent; conștiența a șapte + /două fragmente de informație

**Context** (engl, *context*): Decorul, cadrul sau procesul în care au loc evenimentele și care conferă semnificație conținutului.

**Conținut** (engl, *content*): Caracteristicile și detaliile unui eveniment. Răspunde la întrebările „Ce?” și „De ce?”. Se opune procesului sau structurii.

**Convingeri** (engl, *beliefs*): Gânduri, conștiente sau inconștiente, care s-au transformat într-o generalizare despre cauzalitate, semnificație, sine, ceilalți, comportamente, identitate etc. Convingerile se referă la lume și la modul în care operăm în lume. Convingerile ne ghidează în perceperea și interpretarea realității. Ele sunt strâns legate de valori. În NLP, există mai multe tipare pentru schimbarea convingerilor.

**Criterii** (engl, *criteria*): Valorile sau standardele pe care o persoană le folosește pentru a lua decizii și a emite judecăți.

**Cuantificatori universali** (engl, *universal quantifiers*): Un termen lingvistic din meta-model

pentru cuvinte care codifică lucrurile prin ideea de „general, universal” („fiecare”, „tot”, „niciodată”, „nimic” etc.); o distincție care nu admite excepții.

**Cvadruplă** (engl, *fourtuple/4-tuple*): O metodă din stenografie folosită pentru a nota structura oricărei experiențe particulare. Conceptul de cvadruplă păstrează faptul că orice experiență trebuie să fie compusă dintr-o combinație de patru clase de reprezentări primare – (A, V, K, O) – unde A = auditiv, V = vizual, K = kinestezic și o = olfactiv/gustativ.

**Descriere multiplă** (engl, *multiple description*): Procesul de a descrie același lucru din poziții perceptuale diferite

**Descrieri bazate pe senzații** (engl, *senzory based descriptions*): Informații observabile în mod direct și verificabile prin intermediul simțurilor, limbaj auz-văz-simț pe care îl putem testa empiric; în contrast cu descrierile evaluative.

**Dezacordare** (engl, *mismatching*): Când oferim unei persoane tipare de comportament diferite, întrerupem raportarea în scopul redirectionării, întrerupem sau încheiem o întâlnire sau o conversație; dezacordarea ca meta-program.

**Dezechilibru** (*unsanity*): Folosit de Korzybski pentru a descrie stadiul de adaptare deficitară aflat între sănătate psihică (– bine adaptat la teritoriu) și nebunie (*insanity* – total neadaptat la realitate). El a definit-o ca „lipsa conștiinței de a abstractiza, confuzie a ordinii

abstractizărilor care rezultă din identificare... practic, operează universal în fiecare dintre noi". (1933: 105)

**Digital** (engl, *digital*): Care variază între două stări, ca un întrerupător electric - fie pornit, fie oprit. O „submodalitate” digitală: color sau alb-negru; o „submodalitate” analoagă: variază între întunecat și luminos.

**Disociere** (engl, *dissociation*): Când nu ești „în „experiență, ci o vezi sau o auzi din afară, din perspectiva unui spectator; în contrast cu asocierea.

**Distorsiune** (engl, *distortion*): Procesul de modelare prin care ne reprezentăm inadecvat un anumit lucru în neurologia sau lingvistica noastră; poate crea limitări sau resurse.

**Downtime** (engl, *downtime*): Care nu se află în câmpul conștienței senzoriale, ci, jos”, în interiorul minții unei persoane; a vedea, a auzi și a simți gânduri, amintiri, procese conștiente; o ușoară stare de transă în care atenția este concentrată către interior.

**Dragon** [*dragon*): O stare-dragon în modelul meta-stărilor este o stare lipsită de resurse care pare să-și întoarcă energiile împotriva persoanei. Într-o stare primară, aceasta este prea intensă sau prea inadecvată pentru o stare; într-o meta-stare, este atunci când persoana și-a întors gândurile-și-sentimentele negative împotriva ei înseși (a se vedea Hall, 2000 a).

**Echivalență complexă** (engl, *complex equivalence*): O distincție lingvistică în care cineva

face ca două afirmații să exprime același lucru (de exemplu: „El a întârziat; nu mă iubește”).

**Ecologie** (engl, *ecology*): Ansamblul relațiilor dintre idee, aptitudine, reacție și mediul sau sistemul în care se desfășoară. Ecologie internă: ansamblul relațiilor dintre o persoană și gândurile, strategiile, comportamentele, abilitățile, valorile și convingerile sale; echilibrul dinamic al elementelor dintr-un sistem.

**Elicitare** (engl, *elicitation*): Evocarea unei stări prin cuvânt, comportament, gest sau orice alt stimul. Culegerea de informații prin observarea directă a semnalelor non-verbale sau adresând întrebările din meța-mo-del.

**Epistemologie** (engl, *epistemology*): Studiul modului în care știm ceea ce știm; NLP-ul ca epistemologie.

**Filtre perceptuale** (engl, *perceptual filters*): Idei, experiențe, convingeri, valori, meta-programe, decizii, amintiri și limbaje unice care ne definesc și ne conturează modelul asupra lumii.

**Fiziologic** (engl, *physiologic*): Partea fizică a persoanei

**Flexibilitate comportamentală** (engl, *behavioral flexibility*): Abilitatea de a varia propriul comportament pentru a extrage sau asigura un răspuns de la o altă persoană

**Fragmentare** (engl, *chunking*): Schimbarea percepției prin urcarea sau coborârea nivelurilor și/sau a nivelurilor logice. Fragmentarea în sus se referă la urcarea unui nivel (inducere, inducție). Ea conduce la abstractizări de nivel superior.

Fragmentarea în jos se referă la coborârea unui nivel (deducere, deducție). Ea conduce la exemple sau cazuri cu un grad mai mare de specificitate.

**Generalizare** (engl, *generalization*): Procesul prin care o experiență specifică ajunge să reprezinte o întreagă clasă de experiențe; unul dintre cele trei procese de modelare din NLP.

**Geniu** (engl, *genius*): Se referă la o stare de concentrare intensă în care lumea din jur dispare, timpul dispare, chiar și șinele dispare, iar persoana este complet angajată într-o activitate, este în stare de „flow”, motivată, se află în întregime acolo având acces deplin la toate resursele sale (a se vedea Hall, 2000 b).

**Gestalt** (engl. *Gestalt*): Un ansamblu de amintiri conectate neurologic care se bazează pe emoții similare.

**Gustativ** (engl, *gustatory*): Referitor la gust sau la simțul gustului

**Hartă a realității** (engl, *map of reality*): Model asupra lumii, o reprezentare unică a lumii construită în creierul fiecărei persoane prin abstractizarea experiențelor; este alcătuită dintr-o hartă neurologică și lingvistică; reprezentările interne ale unei persoane (RI).

**Identitate** (engl, *identity*): Sentimentul nostru referitor la cine suntem. Sentimentul nostru de identitate ne organizează convingerile, capacitățile/abilitățile și comportamentele într-un sistem unic.

**Implementare** (engl, *installation*): Procesul de fixare în sistemul min-te-corp a unei noi

strategii mentale (mod de a face lucrurile), astfel încât ea să opereze automat; obținută frecvent prin ancorare, pârgii, metafore, parabole, reîncadrare, trimitere în viitor etc.

**Incongruență** (engl, *incongruence*): Stare în care părțile se află în conflict una cu cealaltă, manifestă rețineri, nu sunt pe deplin angajate în obținerea unui rezultat; se exprimă prin mesaje și semnale incongruente, lipsă de aliniere sau acord între cuvânt și comportament.

**Inconștient** (engl, *un conscious*): Tot ce nu se află în atenția conștientă.

**Împuternicire** (engl, *empowerment*): Procesul prin care o persoană primește un surplus de vitalitate, energie și resurse noi, dătătoare de forță; vitalitate la nivel neurologic, schimbarea obiceiurilor.

**În timp** (engl. *In time*): A avea o linie a timpului care trece prin propriul corp, unde trecutul este în spatele nostru și viitorul în față, iar momentul „prezent” este în interiorul corpului nostru.

**Kinestezie** (engl, *kinesthetic*): Senzații, sentimente, senzații tactile pe suprafața pielii, senzații proprioceptive în interiorul corpului; include sistemul vestibular sau simțul echilibrului.

**Linia timpului/ temporală** (engl, *line*): O metaforă ce descrie modul în care ne stocăm imaginile, sunetele și senzațiile amintirilor, un mod de codificare și procesare a construcției „timp”.

**Marcare an aleagă** (engl, *analogue*

Utilizarea tonului vocii, a expresiei faciale, a gesturilor sau a atingerii pentru a sublinia în mod non-verbal anumite cuvinte în cadrul conversației. Cuvintele subliniate/ accentuate/marcate transmit un mesaj adițional/în plus.

**Mediu înconjurător** (engl, *environmen*): Contextul extern în care se desfășoară comportamentul nostru. Mediul nostru este ceea ce percepem ca fiind „în afară” noastră. Nu face parte din comportamentul nostru, ci este mai degrabă ceva la care trebuie să reacționăm.

**Meta** (engl, *meta*): Deasupra, dincolo de despre, la un nivel superior, mai sus cu un nivel logic

**Meta-model** (engl, *meta-model*): Un model cu 11 (sau 12) distincții lingvistice care identifică tipare de limbaj ce îngreunează înțelesul într-o comunicare, prin distorsiune, ștergere și generalizare. 11 (sau 12) provocări sau întrebări specifice, menite să clarifice limbajul imprecis (format necorespunzător) pentru a-l reconecta la experiența senzorială și la structura profundă. Meta-modelarea scoate din transă o persoană. A fost formulat în 1975 de Richard Bandler și John Grinder. Constituie fundamentul tuturor celorlalte descoperiri din domeniul NLP

**Metaforă** (engl, *metaphor*): Procesul de gândire despre o situație sau un fenomen ca fiind altceva, de exem piu povești, parabole și analogii

**Meta-niveluri** (engl, *meta-levels*): Care se referă la acele niveluri abstracte de conștiință pe care le experimentăm interior.

**Meta-programe** (engl, *meta-programs*): Programele mentale/perceptu-ale pentru sortarea și receptarea stimulilor; filtre perceptuale care guvernează atenția; uneori sunt numite „neuro-sortări” sau meta-procese.

**Meta-stări** (engl, *meta-states*): O stare despre o altă stare; aducând o stare minte-corp (teamă, furie, bucurie, învățare) să influențeze o altă stare de la un nivel logic superior, se generează o stare Gestalt – o meta-stare; model formulat de L. Michael Hall.

**Model** (engl, *model*): O descriere a modului în care funcționează ceva, o copie cu generalizări, ștergeri sau distorsiuni a originalului.

**Model asupra lumii/despre lume** (engl, *model of the world*): O hartă a realității, o reprezentare unică a lumii prin abstractizarea experiențelor noastre; totalitatea principiilor pe baza cărora operează o persoană.

**Modelare** (engl, *modeling*): Un proces prin care sunt observate și reproduse acțiunile și comportamentele de succes ale altor persoane, procesul de identificare a succesiunii de reprezentări interne și comportamentele care îi permit unei persoane să îndeplinească o sarcină; baza învățării accelerate.

**Multi-ordinal** (engl, *mulți-ordinal*): Un termen este multi-ordinal când poate să se refere la el însuși și totuși să aibă un înțeles. De obicei, doar nominalizările sunt reflexive: putem să iubim iubirea, poate să ne fie frică de frică, putem să fim furioși la adresa furiei. La fiecare nivel, cuvântul



înseamnă ceva diferit. Întrebarea sau provocarea este: „La care nivel utilizezi acest termen?”. (Korzybski, 1941/1994)

**Neuro-semantică** (engl, *neuro-semantics*):

1. Un model al sensurilor sau evaluării ce folosește modelul meta-stărilor pentru a articula și a lucra cu nivelurile superioare ale stărilor, precum și modelul programării neurolingvistice pentru detalierea modului de experimentare și procesare a ființelor umane. 2. Un model care prezintă o variantă mai amplă și mai bogată de *a ne gândi la* și *de a lucra cu* modul în care sistemul nostru nervos (componenta neuronală) și lingvistica creează semnificațiile (semantica).

**Niveluri logice** (engl, *logical levels*): 1. O ierarhie internă în care fiecare nivel este în mod progresiv mai cuprinzător și are un impact mai mare din punct de vedere psihologic. În ordinea importanței (de sus în jos), aceste niveluri includ: 1) identitatea, 2) convingerile, 3) capacitățile/abilitățile, 4) comportamentul și 5) mediul înconjurător. 2. Un nivel superior, un nivel referitor la un nivel inferior, un meta-nivel care informează și modulează nivelul inferior.

**Niveluri primare** (engl, *primary levels*): Se referă la modul nostru de a experimenta lumea în principal prin intermediul simțurilor.

**Nominalizare** (engl, *nominalization*): O distincție lingvistică a meta-modelului, un tipar hipnotic al limbajului specific stării de transă, un proces sau un verb transformat într-un substantiv (abstract), un proces înghețat în timp

**Olfactiv** (engl, *olfactory*): Referitor la miros și la simțul mirosului

**Operatori modali** (engl, *modal operators*). Distincții lingvistice ale me-ta-modelului care indică „modul” în care „operează” o persoană – modul necesității, al imposibilității, al dorinței, al posibilității etc., predicatele („pot”, „nu pot”, „posibil”, „imposibil”, „trebuie” etc.) pe care le utilizăm pentru a ne motiva.

**Părți** (engl, *parts*): Părți subconștiente, subpersonalități create printr-o Experiență Emoțională Semnificativă (EES), funcțiuni nerecunoscute și separate care încep să aibă o viață independentă, o sursă de conflict intrapersonal atunci când sunt incongruente.

**Poziție perceptuală** (engl, *perceptual position*): Punctul de vedere al unei persoane, din cinci poziții; prima poziție: asociat, prin ochii tăi; poziția a doua: din perspectiva ascultătorului; poziția a treia: dintr-o meta-poziție, din afara sinelui sau a celuilalt, observator neutru; poziția a patra: noi, privind din perspectiva grupului, a sistemului sau a organizației; poziția a cincea: încorporarea simultană și sistematică a tuturor celor patru poziții perceptuale, punctul de vedere al lui Dumnezeu

**Prima poziție** (engl, *1st position*): Perceperea lumii din propriul punct de vedere, asociat; una dintre cele trei poziții perceptuale

**Poziția a doua** (engl, *second position*): Când percepi lumea din perspectiva altei persoane, în acord cu modul în care ea simte realitatea.

**Poziția a treia** (engl, *third position*): Când percepi lumea din perspectiva unui observator, una dintre cele trei poziții perceptuale; poziție din care te vezi pe tine și îl vezi pe celălalt.

**Predicate** (engl, *predicates*): Ceea ce afirmăm sau enunțăm despre un subiect, cuvinte senzoriale care indică un anumit sistem de reprezentare (predicate vizuale, auditive, kinestezice, nespecificate).

**Presupoziții** (engl, *presuppositions*): Idei pe care trebuie să le luăm drept sigure pentru ca o comunicare să aibă sens, presupuneri.

**Programare neurolingvistică (NLP)** (engl, *neuro-lingvistic ming*): Studiul excelenței, un model referitor la modul în care oamenii își structurează experiența, structura experienței subiective, modul în care oamenii ajung să *ție programați* în gândurile-emoțiile și în comportamentele lor în însăși *neurologia* lor prin diferitele *limbaje* pe care le folosesc pentru a procesa, a codifica și a extrage informațiile.

**Raport/raportare** (engl, *rapport*): Senzația că ești conectat cu celălalt, un sentiment de reciprocitate, o senzație de încredere creată prin ritmare, oglindire și acordare, o stare de empatie sau a doua poziție perceptuală.

**Reîncadrare** (engl, *reframing*): Adoptarea unui cadru de referință astfel încât totul să arate nou sau diferit; prezentarea unui eveniment sau a unei idei dintr-un punct de vedere diferit, astfel încât să aibă un înțeles diferit; reîncadrarea conținutului sau a contextului; un tipar pentru

schimbare.

**Reprezentare** (engl, *representation*): O idee, un gând, prezentarea unei informații senzoriale sau de evaluare

**Reprezentări interne** (engl, *internal representation*): Tipare de informații pe care le creăm și le stocăm în minte, combinații de imagini, sunete, senzații, mirosuri și gusturi.

**Resurse** (engl, *resources*): Orice mijloc pe care îl folosim pentru a obține un rezultat: fiziologie, stări, gânduri, strategii, experiențe, oameni, evenimente sau bunuri.

**Rezultat** (engl, *outcome*): Un rezultat dorit, specific și bazat pe senzații trebuie să respecte criteriile formulării corespunzătoare.

**Ritmă** (engl, *pacing*): Stabilirea și menținerea raportului cu o altă persoană alăturându-ne modelului ei despre lume, acordându-ne la limbajul, convingerile, valorile, experiența acelei persoane etc.; esențială pentru a construi raportul

**Semnale** (engl, *cues*): Informații care oferă indicii despre structurile subiective ale unei alte persoane: semnale de accesare vizuală, respirație, postură, gesturi, tonul vocii și tonalitatea etc.

**Semnale de accesare** (engl, *accessing*): Modul în care ne acordăm corpul prin respirație, postură, gestică și mișcări ale ochilor pentru a gândi în diferite moduri.

**Semnale de accesare vizuală** (engl, *eye accessing cues*): Mișcările ochilor în anumite direcții, care indică gândire (procesare) vizuală,

auditivă sau kinestezică.

**Sinestezie** (engl, *synesthesia*): Legătură automată de la un SR la altul; o sinestezie V-K implică văz, simț fără vreun moment de conștientizare pentru a te gândi; program automat.

**Sistem de reprezentare (SR)** (engl, *representational system*): Modul în care codificăm mental informația folosind sistemele senzoriale: vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv și gustativ.

**Sistem de reprezentare primar** (engl, *representational system primacy*): Atunci când un individ folosește în mod sistematic un simț în detrimentul altor simțuri pentru a-și procesa și organiza experiențele. Sistemul de reprezentare principal va determina multe trăsături de personalitate, precum și capabilități/capacități/abilități/aptitudini de învățare.

**Sistem preferat** (engl, *preferred sys*): Sistemul de reprezentare pe care o persoană îl utilizează în mod tipic pentru a gândi și a-și organiza experiența.

**Stare** (engl, *state*): Fenomen holistic minte-corp-emoții, dispoziție, stare emoțională; toate procesele neurologice și fizice din interiorul unei persoane la un moment dat

**Stare plină de resurse** (engl, *resourceful state*): Totalitatea experiențelor neurologice și fizice când o persoană simte că are multe resurse.

**Stări primare** (engl, *primary states*): Descriu acele stări de conștiință aferente experiențelor noastre asupra lumii exterioare de

nivel primar.

**Strategie** (engl, *strategy*): Un set de etape gândire-comportament pentru a obține un rezultat sau pentru a crea o experiență, structura subiectivității ordonată într-un model liniar TOTE

**Structură de bază** (engl, *hard wire*): Factor bazat pe neurologie; conectorii neurali inițiali formați în timpul gestației; componentă similară cu partea hardware a unui computer

**Structură de suprafață** (engl, *surface*): Cuvintele sau limbajul folosit pentru a descrie sau a simboliza reprezentările senzoriale primare înmagazinate în creier

**Structură profundă** (engl, *deep stru*): Hărțile senzoriale (atât conștiente, cât și inconștiente) pe care le folosesc oamenii pentru a-și organiza și ghida comportamentele.

**„Submodalitate”** (engl, *submodality*): Trăsăturile cinematografice sau distincțiile din cadrul fiecărui SR, calitățile reprezentărilor interne, cele mai mici elemente ale gândurilor, caracteristicile fiecărui sistem

**Substantive nespecificate** (engl, *unspecified nouns*): Substantive care nu specifică la cine sau la ce se referă.

**Ștergere/omisiune** (engl, *deletion*): Partea lipsă a unei experiențe, fie din punct de vedere lingvistic, fie ca reprezentare

**Tipar** (engl, *pattern*): Modalitate repetitivă de a gândi sau de a face ceva; automatism sau obișnuință, comportament care revine sub forma unui tipar și care odată observat poate fi modificat

sau întrerupt dacă este nedorit/implementat (modelat) sau dacă duce spre un rezultat pe care vrem să-l producem.

**Tipare de persuasiune** (engl. „*Sleight of Mouth*” *patterns*): Numeroase tipare de reîncadrare care îi permit unei persoane să transforme semnificația în timpul conversației. Similare tiparelor de „prestidigitație”, facem o mișcare a „cadrului de referință” pe care ascultătorul nu o observă.

**TOTE** (engl. *T.O.T.E.*): O schemă mnemonică formulată de George Miller și colaboratorii săi (Miller, Galanter și Pribram, 1960), pentru a explica procesele secvențiale care generează un răspuns. Testare-operare-Testare-Exit a adus la zi modelul Stimul-Răspuns din behaviorism, pe care NLP-ul l-a extins ulterior prin adăugarea sistemelor de reprezentare.

**Trimitere în viitor** (engl, *future pace/pacing*): Procesul prin care o persoană exersează mental (repetă) un eveniment înainte ca acesta să aibă loc. Unul dintre procesele esențiale pentru a asigura permanența unui rezultat, un ingredient fundamental și frecvent utilizat în majoritatea intervențiilor NLP.

**Traducere** (engl, *translating*). Procesul de reformulare a unei fraze înlocuind predicatele specifice unui sistem de reprezentare cu predicate corespunzătoare altui sistem

**Uptime** (engl, *uptime*): Stare în care atenția și simțurile sunt direcționale în exterior, către mediul din imediata apropiere; toate canalele senzoriale sunt deschise și în alertă.

**Utilizare** (engl, *utilisation*): O tehnică în care o secvență de strategie specifică sau un tipar de comportament este ritmat sau potrivit pentru a influența răspunsul altcuiva.

**VAK** (engl. *VAK*): O prescurtare care se referă la sistemele de reprezentare senzorială, Vizual, Auditiv și Kinestezic. Ultimul, K, include mirosul (Olfactiv) și gustul (Gustativ).

**Valoare** (engl, *value*): Ce considerăm important într-un anumit context. Valorile sau criteriile noastre ne motivează și provin din valorizările noastre.

**Variație necesară** (engl, *requisite variety*): Flexibilitate în gândire, emoții, vorbire, comportament; persoana cu cea mai mare flexibilitate a comportamentului controlează acțiunea; legea variației necesare.

**Verbe nespecificate** (engl, *unspecified verbs*): Verbe care au eliminat adverbul, care nu descriu caracteristicile acțiunii.

**Vizual** (engl, *visual*): A vedea, a-și imagina, SR al văzului

**Vizualizare** (engl, *visualisation*): Procesul prin care vedem imagini în mintea noastră.

Despre autor

Dr. L. Michael Hall

**ISNS - International Society of Neuro-Semanticse**

P.O. Box 8

Clifton, Colorado 81520 - 0008 USA (970)

523 - 7877www. runyourownbrain.com

www.neurosemantics.com



Dr. Hali este director executiv la International Society of Neuro-Semantics (*Societatea Internațională de Neuro-Semantică*) pe care a fondat-o în 1996

Împreună cu partenerul său de afaceri, Dr. Bob Bodenhamer. Neuro-semantică descrie un domeniu de avangardă în cadrul științelor cognitive care explorează modul în care noi creăm *semnificația* (semantică) și o interiorizăm atât de adânc încât ea poate să ne afecteze și să ne guverneze *neurologia* (emoțiile, comportamentele, aptitudinile, percepțiile etc.). Această neuro-semantică o punem în practică atunci când transferăm cadrele noastre mentale și de semnificație în acțiunile, aptitudinile și activitățile noastre zilnice.

Vechiul model al stărilor minte-corp s-a dovedit a fi unul limitativ, întrucât ele erau liniare, nu sistemice și nonliniare. Tocmai de aceea, natura revoluționară a reflexivității naturale a minții face ca *modelul* (1994) să fie extrem de practic și de util. Meta-stările denumesc acele stări superioare ale minții care ne guvernează și ne structurează *atitudinea*. O meta-stare descrie o stare *despre* o altă stare; de exemplu, când ne *temem* de furia noastră, când ne *delectăm* învățând, când manifestăm *respect* arătând că suntem stresați. *Meta*-starea este superioară, de aceea are un impact mai mare decât starea pe care o încadrează.

Știm de multă vreme că stările, emoțiile sau dispoziția noastră sufletească au un rol esențial în modul în care ne îndeplinim îndatoririle, că ne

influențează sănătatea și bucuria de a trăi. Lucrul acesta este valabil mai ales când e vorba de stările-despre-stările-noastre, adică despre meta-stările noastre. Ele sunt stările sau cadrele superioare ale minții care organizează toate convingerile noastre, valorile, înțelegerile, deciziile etc. Pornind de la aceste niveluri superioare sau executive ale minții, noi ne experimentăm identitatea, viziunea și simțul responsabilității.

Așadar, de la descoperirea meta-stărilor, Dr. Hali și asociații au creat zeci de aplicații practice, începând cu domeniul vânzărilor, al persuasiunii și până la detensionarea persoanelor ușor iritabile, conducere, instruire, relații, independență financiară, stăpânirea unei deprinderi etc.

Trecerea la neuro-semantică nu a avut loc peste noapte. Ani de-a rândul, Dr. Hall a practicat psihoterapia în particular și la un moment dat a început să conducă ședințe de comunicare; așa a ajuns la NLP și a demarat colaborarea cu Richard Handler, cofondator. Când fiica lui s-a arătat interesată de gimnastică, Dr. Hall a început să instruiască echipe de gimnastică formate din băieți. Când a trecut la modelarea pentru dobândirea bogăției, a început să investească în domeniul imobiliar pentru a pune în practică ceea ce învață. Acum, aceasta a devenit o afacere profitabilă.

În prezent Dr. Hali este implicat în mai multe afaceri ca meta-analist și antreprenor. Când nu are traininguri internaționale, locuiește mare parte din an în Colorado, în regiunea Munților

Stâncoși. Este un scriitor și cercetător prolific și este implicat în traininguri și consultanță internațională. A început să lucreze ca meta-analist în diverse domenii, cum ar fi modelarea culturală, politică și conducere. Aceasta implică instruire și consultanță executivă, Inner Game of Frames.

## **Cărți**

**„Meta-States: Reflexivity în Human States of Consciousness”,** ediția a II-a (2000)

O *meta-stare* înseamnă să gândești-și să simți ceva *despre* o altă stare min-te-corp. De exemplu, când ne simțim *curioși* adresând întrebări – sau *respectuoși*, sau *disprețuitori*, sau *suspicioși*. Fiecare stare *despre* starea interogativă califică și organizează această stare. Aceasta ne oferă structura unei „atitudini”.

Această ediție revizuită și actualizată este o prezentare academică a modelului meta-stărilor ca model al felului în care atenția și stările min-te-corp-emoție funcționează atunci când se reflectă asupra lor însele. Explorarea reflexivității a apărut prin modelarea flexibilității și a dat naștere unui model cognitiv-comportamental de stări gândire-și-emoție cu implicații importante pentru inteligența emoțională și aptitudinile de gestionare a sinelui.

**„Dragon Slaying: Dragons to Princes”,** ediția a II-a (2000)

Această carte oferă o aplicație practică a utilizării meta-stărilor în contextul terapiei. Cartea prezintă meta-stările într-un mod mai accesibil și

abordează problema „stărilor-dragon” - atunci când ne întoarcem gândurile și emoțiile împotriva noastră și ne învârtim în jurul unor stări emoționale negative, în special stări de teamă, mânie și emiteră de judecăți. Cartea descrie o modalitate simplă și ușoară de a „ucide” sau de a îmblânzi acești dragoni.

**„The Spirit of NLP: The Process, Meaning and Criteria for Mastering NLP”,  
ediție revizuită (2000)**

NLP-ul este un domeniu despre „gestionarea propriului creier”. Bazat pe teoria comunicării și pe lingvistică, NLP-ul ne învață cum să preluăm controlul asupra noastră, asupra emoțiilor, stărilor și comportamentelor noastre pentru a atinge excelența și măiestria. Trainingul NLP cuprinde două niveluri, Practitioner și Master Practitioner. Această carte vă pune la dispoziție cursul pentru Master Practitioner pe care Richard Bandler l-a predat la sfârșitul anilor 1980. El prezintă atitudinea sa și modul în care el a exprimat această atitudine. Suntem învățați cum să „luăm cu asalt” (*go for it*), să fim feroce și să ne dezvoltăm un sistem de motivare propulsiv. Pentru a înțelege această carte este necesar să aveți cunoștințe de bază în domeniul NLP.

**„Languaging: The Psycho-Linguistics of Psychotherapy”.**

(1996)

Esența acestei cărți a fost preluată din disertația pe care Dr. Hall a susținut-o la Union Institute University (Cincinnati) și care analiza

patru psihoterapii utilizând formulările semanticii generale. Ideea că terapia înseamnă limbaj și că aptitudinile, cadrele și stilurile de exprimare ale terapeuților sunt cele care contează într-o terapie sau vindecare este explorată din perspectiva terapiei realității, terapiei rațional-emotive, NLP-ului și logoterapiei.

### **„Becomig More Ferocious as a Presenter” (1996)**

Scriș inițial ca „note” pentru cursul de instruire a instructorilor ținut de Richard Bandler în 1990 și rescriș ulterior de mai multe ori până s-a ajuns la această carte, acesta este un document despre atitudinea și spiritul lui Bandler de la sfârșitul anilor 1980 și despre domeniului NLP din perspectiva instruirii instructorilor. Suntem învățați cum să devenim mai pasionați și mai feroce ca instructori. Pentru a aprecia această carte la adevărata ei valoare, este necesar să aveți cunoștințe de bază în domeniul NLP.

### **„Patterns for Renewing the Mind: Christian Communicating & Counselling Using NLP”, cu Bob G. Bodenhamer (1997)**

Această carte conține materialele necesare pentru nivelul Practitioner în NLP din perspectiva credinței iudeo-creștine. Destinată în principal consilierilor, preoților și altor cadre de conducere care vor să utilizeze modelul NLP ca instrument mai eficient pentru a transforma stările minte-corp.

### **„Time-Lining: Patterns for Adventuring in Time”, cu Bob G.**

Bodenhamer (1997)

Această carte duce la un nivel superior subiectul liniilor temporale în NLP, așa cum a fost el prezentat în lucrarea clasică „Time Line Therapy”. Woodsmall și James semnează cele două prefete ale cărții. „Timpul” este explorat în alte domenii, în special în semantica generală, dar și în terapia narativă, și sunt utilizate meta-stările pentru a crea numeroase tipuri și niveluri ale „timpului”. Sunt incluse multe tipare noi pentru gestionarea timpului, eficiență, gestionarea emoțiilor legate de timp – cum ar fi răbdarea și așteptările etc.

**„NLP: Going Meta - Advance Modeling Using Meta-Levels”.**

(1999)

La baza NLP-ului se află disciplina numită „modelare”. Această metodologie de cercetare identifică structura unei experiențe, o descompune în părțile ei componente, apoi oferă tipare, strategii și modele pentru a o reproduce. Această carte este o carte despre NLP la nivel avansat, care presupune înțelegerea modelului strategiilor din NLP, a modelului TOTE din psihologia cognitivă și a meta-nivelurilor din meta-stări. Este o carte despre modelare și introduce ideea nivelurilor fluide (niveluri logice sau niveluri psihologice) pe baza principiilor enunțate de Korzybski, Bateson și Dilts. Intenția este să ofere instrumente de modelare pentru a descoperi și a reproduce excelența.

**„Figuring Out People: Design Engineering with Meta-Programs”, cu Bob G.**

## **Bodenhamer (1997)**

În NLP există patru meta-domenii; „meta-programe” este al doilea domeniu. El a fost creat atunci când Leslie Cameron-Bandler a descoperit că unele tipare NLP nu funcționau în cazul anumitor oameni. Pornind de la acel minunat „eșec”, ea și Richard au descoperit meta-filtrele care determină modul în care percepem lumea. Aceste filtre perceptuale au fost numite meta-programe. Cartea este o enciclopedie virtuală cu 50 de meta-programe; conține informații despre cum să le folosim pentru a defini profilul oamenilor, a citi oamenii și cum să le folosim pentru o comunicare mai eficientă.

**„Mind-Lines: Lines for Changing Minds”,** ediția a IV-a, cu Bob G. Bodenhamer (2002)

Această carte se referă la eleganța conversațională și la reîncadrare. Semnificația este o funcțiune a cadrelor pe care le utilizăm pentru a înțelege lucrurile. Când amplasăm un alt cadru în jurul unei idei, unei experiențe sau unei persoane, le *reîncadrăm* – semnificația se schimbă și răspunsurile noastre vor fi altele. Comunicatorii cei mai eficienți și oamenii care se pricep să convingă cu eleganță știu cum să reîncadreze conversațional, să rostească linii care vor schimba minți și vieți. Această carte ne învață cum să facem asta.

**„Communication Magic: Exploring the Structure and Meaning of Language” (2001)**

Apărută inițial cu titlul „The Secrets of Magic” (1998). NLP-ul a început cu primul meta-domeniu cunoscut drept meta-model. Acesta a fost

creat observând aptitudinile de comunicare ale Virginiei Satir, Fritz Peris și Milton Erickson, trei comunicatori și terapeuți de renume mondial. Acest meta-model este alcătuit din 21 de distincții lingvistice care ne permit să producem magie în mințile și în inimile oamenilor – și în ale noastre. Această carte trece în revistă istoria meta-modelului și o aduce la zi adăugând noi distincții.

**„The Structure of Excellence: Unmasking the Meta-Levels of «Submodalities»”, cu Bob G. Bodenhamer (1999)**

În 1999, Dr. Hall a descoperit că domeniul „submodalităților” nu este de fapt „sub” și a colaborat cu Dr. Bodenhamer în această paradigmă fascinantă de schimbare a modelului. Această carte relevă că trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre interne sunt de fapt cadre de me-ta-nivel, adică meta-modalități. Se ajunge astfel la șase noi submodele sau tipare, printre care și tiparul meta-da, care a devenit fundamental în neuro-semantică. O carte absolut necesară fiecărei persoane cu experiență NLP.

**„Instant Relaxation: How to Reduce Stres al Work, al Home and în Your Daily Life”, cu Debra Lederer (1999)**

Întrucât NLP-ul se ocupă de stări, de conștientizarea și gestionarea stărilor, această carte ne oferă instrumentele necesare pentru a accesa rapid starea plină de resurse a relaxării și a o utiliza pentru a ne detensiona, a rămâne calmi și echilibrați în momentele de criză și a prelua



controlul asupra stărilor noastre. Cartea se bazează pe practicile yoga și le integrează în NLP. Debra Lederer, instructor de yoga și Master Practitioner în NLP, aduce în această carte foarte practică experiența sa de instructor în domeniul sănătății.

**„The Structure of Personality: Modeling «Personality» Using NLP and Neuro-Semantics”, cu Bob G. Bodenhamer, Dr. Richard Bolstad și Margot Hamblett (2001)**

Cu puterea neuro-semanticii și a NLP-ului, avem nenumărate instrumente pentru a produce schimbări și transformări de amploare care pot schimba chiar „personalitatea”. Această carte demistifică „personalitatea” și pune sub semnul întrebării clasificările DSM-IV care consideră că personalitatea este un obiect, afirmând că personalitatea este „ceea ce facem”. Acest volum masiv urmărește 14 procese disfuncționale ale personalității din punct de vedere cognitiv-comportamental și oferă atât analiză, cât și intervenții terapeutice în cazul unor astfel de experiențe neplăcute.

**„Secrets of Personal Mastery: Advanced Techniques for Accesing Your Higher Levels of Consciousness” (2000)**

Această carte se bazează pe modelul meta-stărilor și, în special, pe cursul introductiv de instruire, *Accesing Personal Genius* (accesarea geniului personal). Formulate în limbajul afacerilor și măiestriei într-un domeniu, secretele meta-nivelurilor minții vă vor purta într-un periplu

în care veți învăța cum să vă folosiți stările minte-corp-emoție pentru obținerea excelenței și a măiestriei personale.

### **„Frame Games: Persuasion Elegance” (2001)**

Acolo unde există un joc, există și cadre de ansamblu care stabilesc regulile acelui joc. Și acolo unde există cadre (cadre ale minții, cadre ale semnificației), vor exista întotdeauna jocuri – jocuri mentale, emoționale, comportamentale și relaționale. „Frame Games” ne oferă o modalitate nouă de a gândi despre experiențele, gândurile, sentimentele și reacțiile oamenilor din perspectiva cadrelor și jocurilor pe care le creăm și le experimentăm. O versiune simplificată și accesibilă a meta-stărilor, „Frame Games” îi prezintă cititorului matricea de cadre în care s-a născut și care continuă să guverneze tot ce experimentează.

### **„Games Fit and Slim People Play: Wining the Game of Being Slim and Fit” (2001)**

„Frame-Games” (2001), ca o carte și un program de instruire, a dat naștere multor expresii și aplicații. Jocurile pe care le jucăm atunci când mâncăm și facem exerciții fizice, ne îngrășăm și slăbim, avem o stare fizică bună sau nu sunt printre cele mai frecvente. Unii oameni au cumpărat cartea „Games Fit and Slim People Play: Wining the Game of Being Slim and Fit” și au slăbit 35 de kilograme. Dacă nu vă plac jocurile pe care le jucați, schimbați cadrele.

### **„Games for Mastering Fear: How to Play**

## **the Game of Life with a Calm Confidence", cu Bob G. Bodenhamer (2001)**

Există câteva jocuri ale fricii pe care oamenii le joacă și care fac ca viața lor să fie plină de spaimă, de anxietate și de teamă. Toate aceste jocuri au însă un rost. Cadrele minții și ale semnificației creează astfel de jocuri. Transformarea se produce când identificăm cadrele și jocurile și schimbăm regulile acestor jocuri. Și este ceva mult mai ușor decât își imaginează majoritatea oamenilor.

## **„Games Business Experts Play: Wining at the Games of Business” (2002)**

Modelând experți în afaceri, Dr. Hall a descoperit că ei joacă alte jocuri decât oamenii care nu au succes în afaceri. Aceste jocuri provin dintr-un set diferit de cadre mentale. Aceste cadre ale jocurilor le asigură succesul. Puteți să învățați regulile unor astfel de jocuri și să le jucați pentru a avea mai mult succes în domeniul financiar, în carieră, în activitatea cu clienții, pentru a gândi ca un antreprenor etc.

## **„The Matrix Model: The 7 Matrices of Neuro-Semantics”, ediția a II-a (2003)**

V-ați născut într-o matrice de cadre ale semnificației, ca noi toți. Să fim stăpânii matricei noastre înseamnă să o conștientizăm și să învățăm să ne eliberăm de ea, astfel încât să ne putem alege cu adevărat cadrele minții și în felul acesta să ne alegem modul de viață. Modelul matricei unifică toate domeniile și modelele individuale din NLP și oferă un cadru de ansamblu pentru neuro-

semantică. Cartea și modelul sunt revoluționare. Luați pilula roșie și descoperiți cele șapte matrice ale minții voastre.

**„The User’s Manual for the Brain, Volume I: The Complete Manual for Neuro-Lingvistic Programming Practitioner Certification”, cu Bob G. Bodenhamer (1999)**

Acest volum masiv prezintă componentele-cheie ale cursului NLP pentru nivelul Practitioner. Scrisă inițial de Dr. Bodenhamer, această carte vă va călăuzi pas cu pas și exercițiu cu exercițiu prin factorii esențiali, necesari pentru a vă gestiona propriul creier și a-l lua în stăpânire. Veți învăța cum să utilizați stările, limbajul, timpul, strategiile, hipnoza și multe altele.

**„The User’s Manual for the Brain, Volume II Mastering Systemic NLP”, cu Bob G. Bodenhamer (2003)**

Acest al doilea volum explică cele patru meta-domenii și vă învață cum să le uniți într-un mod sistemic. Capitolele descriu meta-modelul, me-ta-programele, meta-stările și meta-modalitățile (fostele „submodalități”). Există mai multe capitole despre gândirea sistematică și cum să obținem atitudinea adecvată pentru a dobândi măiestria într-un anumit domeniu.

**„Movie Mind: Directing Your Mental Cinemas” (2003)**

O introducere accesibilă în NLP și în neuro-semantică ce utilizează metafora realizării unui film mental intern pentru a explica modul în care gândim și a ne controla astfel spațiul interior și

care ne guvernează sentimentele, acțiunile și relațiile. „Movie Mind” ne învață cum să ne gestionăm propriul creier fără să utilizeze jargonul NLP. O foarte bună introducere în domeniu.

### **„Coaching Conversations”, cu Michelle Duval (2003)**

Instruim adresând întrebări – întrebări puternice și redutabile care activează ce este mai bun într-un client și îi permit să treacă la următorul nivel de dezvoltare. Această carte explorează și prezintă sute de astfel de întrebări și oferă 14 exemple de conversații din procesul de instruire pentru a demonstra puterea și magia acestor dialoguri.

### **„Meta-Coaching: Coaching Change, Volume!”, cu Michelle Duval (2004)**

Neuro-semantica duce instruirea la un nivel superior întrucât introduce modelul meta-stărilor și seria de meta-întrebări pentru a ne ajuta să instalăm cadre superioare ale minții, astfel încât să dobândim excelența în viața noastră, în sănătate, afaceri, relații, în funcțiile de conducere etc. Această lucrare se bazează pe cursurile de instruire pentru obținerea atestatului NLP, susținute de Dr. Hali împreună cu trei instructori de top din Australia: Michelle Duval, Graham Richardson și Cheryl Gilroy.

Index

**A**

algoritmul NLP 59,368 alimentație sănătoasă  
300 amintiri 48> 91,92,134,142.

176,178,179,181,182.  
211,212,241,258,297.  
347,396,397,398 analiza problemei 348  
ancorare 53,91,92,93,184.  
352,374,393,398 anticipare a suferinței 299,  
asertivitate 306,313 autonomie 122

## B

Handler și Grinder 19,20,31.  
36,37,39,46,63,72,74.  
117,216,217,218,232.  
259,263,283,362,372 Handler, Richard  
381,382.  
384,385,387

## C

cadre 23,48,51,52,54,73.  
78,92,104,110,130.  
206,212,215,251,257.  
258,260,262,265,269.  
299,347,349,350,353.  
410,412,413,414,415 cadru de înțelegere  
110,111, cadrul „ca și cum” 84,160.  
187,188,229,394 calibrare 75,360 Cameron-  
Bandler, Leslie 11.  
280,411  
categoriile Satir 107,236.  
243,401  
cercul excelenței 150,152.

Chomsky, Noam  
39,56,96,216,218,223,231,280,388  
ciocolată Godiva 199 codependență 122,303  
conștient  
32,50,52,76,84,90,95,99,103,105,127,131,141,166  
,205,212,230,236,260,262,263,264,266,285,290,3

04,326,354,360,393 context  
 28,44,53,54,106,116,153,157,205,209,218,230,24  
 1,247,252,261,265,272,349,362,372,395,405  
 conținut  
 57,63,65,126,174,220,229,234,240,241,252,259,3  
 35,336,337,339,340  
 creativitate 82,173,190,267,322  
 criterii  
 51,56,69,71,73,80,110,227,228,251,269,270,273,2  
 74,281,343,344,367,370  
 D  
 Dancing Score 321 Delozier, Judith  
 11,280,361,382,386  
 denominalizare 27,221,225,228,251  
 desidentificare 127,128 diagrama semnalelor  
 de accesare 268  
 Dilts, Robert  
 11,112,124,197,267,268,275,280,281,291,319,321  
 ,322,343,345,346,347,352.  
 353,361,374,375,382,385,386,388,411  
 disociere V-K 174,175,393 distorsiuni cognitive  
 58,240,249,250,252,356,368 distrugere a deciziei  
 153,249,278  
 E  
 ecologie  
 51,54,71,72,76,77,78,96,103,106,109,116,125,146  
 ,150,200,210,228,248,253,265,267,268,271,274,2  
 77,283,284,292,298,300,314,397  
 educație  
 20,104,169,218,314,328,359,362,387 elicitarea  
 stării 83,93,324,327  
 Erickson, Milton H.  
 21,37,67,96,231,371,384,412

## F

flexibilitate

80,81,82,109,113,240,259,261,284,345,405 **G**

gândire în tipare 334 generare a unor  
comportamente noi 117,282,285 gestionarea  
stărilor 362,372,374,412

Gordon, David 11,384 granițe  
122,289,290,305,312,313,314

Grinder, John  
11,19,20,22,25,28,31,33,34,35,36,37,39,46,63,72,  
74,104,117,216,217,218.

230,232,259,263,280,281,283,361,362,372,3  
81,382,384,386,389,399

## H

Hallbom, Tim  
11,165,167,197,209,287,291,374,388

## I

identitate

51,113,114,121,130,133,339,349,362,373,378,395  
,398 ierarhie kinestezică 272 iertare 242,282,287  
imagini care se rotesc 324,325,326

inducerea stării 85,96,360 intenție pozitivă  
105,118,119,161,164,264,265 iubire de sine  
121,165

Î împăcare cu părinții 161 întreruperea stării  
88,96,190

Înțeleptul din tine 169 învățăminte  
142,145,146,196,198,211,212,285,316,317,318

## K

Korzybski, Alfred  
25,26,28,39,55,90,96,138,215,216,219,232,255,37  
7,391,396,400,411

## L



*linii temporale 54,140,328,410*

*luarea deciziilor 201,267,279,281,327*

*M*

*magie*

*21,22,24,31,33,34,50,56,150,217,230,333,341,353  
,357,363.*

*376,412*

*meta*

*22,23,28,31,37,43,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,  
58,59,64,65,66,67,68,72,73,77,80,95,96,102,106,1  
10,111,116,117,122,123,124,127,138,144,145,151  
,153,154,155,158,159,160,161,163,164,171,175,1  
92,201,202,203,204,205,206,207,208,217,218,219  
,220,222,223,225,228,229,230,231,232,233,234,2  
36,237,238,239,240,241,242,246,247,248,249,251  
,252,253,257,259,265,266,271,272.*

*273,274,275,277,279,304,306,319,321,323,3  
24,328,333,334,337,338,339,340,341,343,344,349  
,351,352,353,359,360,361,362,363,364,366,367,3  
68,372,373,393,394,395,396,397,399,400,401,407  
,408,409,410,411,412.*

*413.415*

*meta-da 124,412 meta-meta-programe  
237,238*

*meta-model (meta-modelare)  
31,43,230,395,397.*

*399,412*

*meta-model III 223 meta-stări  
51,52,53,64,65,117,123,144,158,201,206,265,349,  
411 meta-transformare 155,158 modalități  
23,45,47,48,49,50,59,67,105,187,209,211,218,234  
,241,264.*

*274,278,328,334,401.*

412.415

modelare

20,35,36,37,40,56,96,334,341,362,376,396,398,41  
1 motivație 21,82,113,199,200,225,370

N

negociere 20,133,218,327,394

niveluri de abstractizare 232 P

părinți magici 315 părți

43,44,58,71,77,79,97,98,101,102,103,105,107,108  
,112,115,116,117,118,119,129,156,157,164,255,2  
60,262,264,265,266,283,326,346,368

Peris,

Fritz

21,28,35,36,37,39,96,217,218,231.

371,412

plăcere

17,51,52,90,147,148,165,180,199,203,204,205,20  
6,207,208,243,318

poziții perceptuale 106,107,177,396,401

prăbușirea ancorelor 98,212 prag 194,196

programare neurolingvistică

20,24,32,34,37,42,44,382,402

R

reducere a plăcerii 206 reimprimare 133

reîncadrare

51,104,248,256,261,263,267,274,398,404,411

reîncadrarea în șase pași 262,344

relații

20,35,53,197,220,242,243,245,261,269,298,304,3  
05,335,356,359,408,415

revizuirea la sfârșitul zilei 285

rezultate formulate corespunzător 68

ritmare 75,192,344,374,402 ritm area meta-  
programelor 239

## S

### *schimbare*

13,15,16,21,34,40,41,42,52,57,65,68,77,78,104,12  
2,124,126,128,132,141,142,144,157,158,189,223,  
224,242,256,260,263,269,278,293,328,339,348,35  
0,364,369,377.

402,412

### *schimbarea*

### *convingerilor*

33,124,267,301,365,395 *schimbare a istoriei*  
*personale* 132,141,142 *SCORE* 319,320,321  
*semantica generală* 26,90,96,338,410

### *semnificație*

15,33,44,81,90,103,114,124,148,204,205,206,207,  
208,219,240,255,256,257,258,278,295,307,346,35  
5,362,395,407 *sinestezii* 209

*Smith, Suzi* 11,165,167,197,291,374,388

### *soluționarea*

### *suferinței*

295

### *sport*

15,20,281,328,359,372 *Squash vizual* 117,324 *SR*  
*(SAR)* 280,403,404,405 *strategii*  
38,59,97,119,283.

327,334,345,348,350,360,361,362,369,370,3  
71,372,374,394,398,402,411

### *structură*

15,31,40,58,59,127,139,197,204,207,216,217,219,  
225,240,269,327,334,335,336,337,341,345,346,34  
7,350,353,354,356,363,365,366,372,377 *structura*  
*excelenței* 21 *submodalități* 23,48,49,50.

59,211,328,415

### *Swish*

93,146,147,149,150,196,305

ș șase pași 103,104,156,262,263,265,344 *T*

*terapie* 19,20,37,217,220.

328,359,365,366,368,369,370,371,372,374,3  
81,384,410

*tipare*

19,20,24,28,32,34,36,37,38,40,41,42,43,44,49,50,  
51,54,55,57,58,63,65,67,74,75,89,90,96,97,104,11  
9,121,122,147,155,194,196,197,209,212,213,249,  
250,251,253,279,282,285,287,295,299,319,327,32  
8,333,334,335,336,341,343,344,345,346,356,359,  
363,365,369,370,371,374,375,376,395,396,399,40  
4.

411,412

*tipare de gândire* 249,250,253,299,319,356  
*TOTE* 280,281,327,404,411

*transformarea esenței* 158 *transformarea*  
*greșelilor în învățăminte* 317

*V*

*vaccinarea împotriva gândurilor toxice* 124  
*VAK* 22,23,45,46,47,49,72,108,109,268,361,405  
*vindecarea alergiilor* 282,291,373